

JEWEL HEART MAGAZINE

Jaargang 21, nr. 1
april 2011

Losse nummers: € 2,50

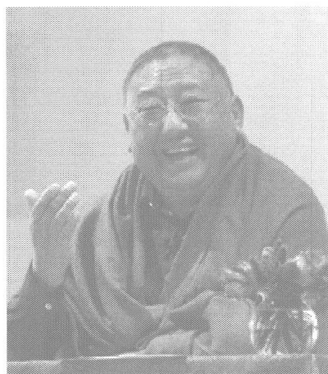


VRIJHEID ZONDER VRIJBLIJVENDHEID

MET O.A. VERLICHTING 2.0 & BOEDDHISME VOOR DOMOREN
BOEDDHISME, HOMOSEKSUALITEIT, VROUW ZIJN
JEWEL HEART DEN BOSCH & MOETEN OF WILLEN
INTERMOBIEL: MEDITATIE VOOR MENSEN MET PIJN
OP DE GRENS VAN DENKEN EN DOEN & DAKAS EN DAKINIS



De spiritueel leider van Jewel Heart is Gelek Rimpoche



COLOFON

Redactie:
Albert Mund
Elly van Doorn
Gerard van den Dobbelsteen
Mariët Mensink
Inez Risseeuw

Oplage: 250

Jewel Heart Magazine verschijnt 3x per jaar en is een uitgave van:

Tibetaans Boeddhistisch Centrum Jewel Heart
Hatertseveldweg 284
6532 XX Nijmegen

Inlichtingen: 024-322 6985
Algemene correspondentie:
secretariaat@jewelheart.nl
Website: www.jewelheart.nl
Gironummer: 5712289

Kopij en reacties Nieuwsbrief:
magazine@jewelheart.nl

Adverteren:
Informatie op te vragen via magazine@jewelheart.nl.

Abonnement: €15 per jaar (incl. verzendkosten)
Losse nummers: € 2,50

Sluitingsdatum kopij:
22-8-2011

Jewel Heart houdt zich bezig met studie en scholing in het mahayana-boeddhisme.
Het is een organisatie zonder winstoogmerk.

Foto's: Elly van Doorn
Tenzij anders vermeld

Voorpagina:
Coraline Versluis

REDACTIONEEL

Het eerste nummer van Jewel Heart Magazine van 2011 ligt voor u. We kijken terug op het jubileumjaar 2010. In de jubileumconferentie van april 2010 vond de redactie de inspiratie om nadere aandacht te schenken aan het thema 'vrijheid en vrijblijvendheid'. Daarover enkele boeiende bijdragen! Den Bosch laat van zich horen en de persoonlijke noot is eveneens aanwezig. Bijzondere aandacht wordt geschonken aan het fenomeen 'dakas en dakinis'.
Er is dus weer alle reden om in alle vrijheid kennis te nemen van de inhoud van dit JHMagazine!

JEWEL HEART

Jewel Heart is een internationale, westerse organisatie die staat in de rijke traditie van het Tibetaans boeddhisme. Haar belangrijkste doel is het doorgeven van deze wijsheid op een manier die aansluit bij de westerse cultuur. Boeddhisme richt zich op het ontwikkelen van liefde en wijsheid in het dagelijks leven. Jewel Heart Nederland is gevestigd in Nijmegen en organiseert ook studie- en meditatiegroepen in Tilburg, Den Bosch en Utrecht.

De stichter en voornaamste leraar van Jewel Heart is Gelek Rimpoche. Geboren in Tibet in 1939, vluchtte hij in 1959 naar India om daar verder te studeren en te werken voor de Tibetaanse regering in ballingschap. Eind jaren zeventig werd hij gevraagd naar het westen te gaan om daar de integratie van het boeddhisme mede vorm te geven. Sinds 1985 woont en werkt hij in de VS. Tweemaal per jaar komt hij naar Nederland om les te geven. Als leraar weet hij met zijn warme en humorvolle persoonlijkheid het hart van velen te openen voor de diepe wijsheid van het boeddhisme.

INHOUDSOPGAVE

Vrijheid zonder vrijblijvendheid, lezing Gelek Rimpoche 3
Moeten of willen, column, door Onno de Haas 6
Op de grens van denken en doen, door Inez Risseeuw 7
Boeddhisme voor domoren, door Gerard van den Dobbelsteen 8
Wat het Boeddhisme betekent voor...Henk Dolfing........................ 9
Verlichting 2.0, door Anja Edwards van Muijen 13
Jewel Heart 1985-2010, door Ann Mens 19
Frances Nijssen over Boeddhisme, homoseksualiteit, vrouw zijn...22
Jewel Heart Den Bosch, door Henk Dolfing...............................24
Dakas en Dakinis, door Veroni Steentjes 25
Jewel Heart en Stichting Intermobiel, door Veroni Steentjes........35
Sponsors voor Stichting Intermobiel, door Albert Mund 35
Achterkantje: Verlangen, door Paula Boon 36

Vrijheid zonder vrijblijvendheid

lezing van Gelek Rimpoche



Er werden steeds meer stoelen aangevoerd. Het was 26 november 2010 's avonds heel erg druk in de grote zaal van Jewel Heart, bij Gelek Rimpoche's lezing over verantwoordelijkheid, discipline, het ontwikkelen van liefdevolle compassie en het in vrijheid kiezen voor het leveren van een zinvolle bijdrage aan de maatschappij. In dit artikel leest u wat onze leraar de aandachtig luisterende zaal vertelde.

Vandaag hebben we het 25-jarige bestaan van Jewel Heart op een mooie manier gevierd. We hoorden hoe vier groepen (zie hierover elders het artikel van Ann Mens, MM) zich inzetten voor anderen en we zagen een film over het ontstaan van Jewel Heart, die vooral ging over de grondlegster Hélène van Hoorn.
Hélène uit Malden heeft haar leven in dienst gesteld van spirituele ontwikkeling. Er vonden in de jaren zestig grote maatschappelijke veranderingen plaats in Nederland, ook binnen spirituele stromingen en met name in de katholieke kerk. Er werd geprobeerd om mensen meer te betrekken bij wat er gebeurde.
Hélène zat in die jaren als studente in de intellectuele sociale beweging die opkwam voor vrijheid en onafhankelijkheid van mensen, voor politieke en spirituele vrijheid, voor zelfbeschikkingsrecht en het recht om individuele keuzes te maken.
Zoekende naar spirituele ontwikkeling kwam ze terecht bij het boeddhisme. Als je het boeddhisme heel open benadert, zoals Hélène deed, vind je er grote vrijheid om jezelf te ontwikkelen. Je kunt het ook anders benaderen en dan kun je een heel strikt, beperkend, sektarisch boeddhisme vinden.



Hèléne van Hoorn heeft Jewel Heart opgericht

Dankbaar
Hélène heeft Jewel Heart opgericht en ontwikkeld, maar dat deed ze niet alleen. De mensen die dit samen met haar deden zijn voor een deel nog steeds actief bij de Elders (de mensen van het eerste uur die een raadgevende en controlerende taak kregen, MM), het DCT (Dharma Coördinatie Team) en als adviseur. Ik ben hen heel dankbaar voor wat ze al vijfentwintig jaar doen, niet alleen voor zichzelf, maar ook voor anderen. Ook met de vele nieuwere Jewel Heart leden die veel goed werk doen, ben ik blij. De dharma schiet wortel in Nederland. We groeien en willen verder groeien, maar wel in vrijheid.
Waarom hebben we Jewel Heart? Omdat we op zoek zijn naar vrijheid! We willen niet alleen maatschappelijk en sociaal vrij zijn, maar ook spiritueel.

Ego wil geen discipline
We hebben de vrijheid te beoefenen en dan merken we dat vrijheid gepaard moet gaan met discipline, zonder discipline wordt het chaos. Beatnick dichters zeiden:

Raak aan wat je wilt,
zeg wat je wilt,
schreeuw wat je wilt.

Maar raak niet
het verkeerde aan,
zeg geen dingen
die niet kloppen,
schreeuw niet
wat vals is.

Het probleem is dat ons ego geen discipline wil. Het ego is onze verslaving aan woede, gehechtheden, obsessies en jaloersheid.
Zonder discipline worden we regelmatig overgenomen door ego. Dan raken we in een negatieve spiraal, onze problemen worden steeds groter en onze vrijheid wordt zwakker.

Het ego is de bron van ons lijden.
Er zijn een hoop middelen om ego te disciplineren: het intellect, de filosofie, de politiek, de economie en ook het spirituele pad. Een regering wil voor en met de mensen zijn, maar sommige politici zeggen: 'Laat me je dienen, door je over te nemen.' Dan ontstaat er corruptie in de politiek.
Hetzelfde gebeurt in een spirituele beweging als die beweging niet in dienst is van het welzijn van alle mensen, maar werkt voor het welzijn van het dharmacentrum of de dharmameester. Dan wil zo'n centrum haar leden ook dienen door hen over te nemen en is het niet goed bezig.

Vrij en blij
Het doel van het spirituele pad is om jezelf te bevrijden uit de klauwen van ego, van haat, van de negatieve emoties, jezelf te veranderen, te verbeteren. Het gaat niet enkel om verering of enkel om dienstbaarheid. Wat je hoopt te krijgen is de totale vrijheid van het Boeddhaschap, de totale verandering van een leven vol pijn en lijden naar een leven in vreugde en vrijheid.

Als je voelt dat je beoefening maakt dat je blijer en vrijer wordt dan is je beoefening goed, als dat niet het geval is dan is je beoefening niet goed.

Alleen jij kunt weten wat het geval is, niemand anders kan jou zeggen of je beoefening wel of niet goed is.

Boeddha introduceerde het boeddhistische pad en heeft het veel over discipline, maar het is niet zo dat alles wat hij zei voor iedereen gelijk geldt. Het hangt af van de individuele beoefenaar, welke regels voor hem of haar belangrijk zijn om lijden te verminderen. De één heeft meer regels nodig dan de ander om te zorgen dat hij/zij geen dingen doet die lijden geven voor hem/haarzelf en anderen.
Discipline is moeilijk, het gaat erom dat je op een goede manier met de wereld om kunt gaan. Je moet zelf uitvinden wat jij nodig hebt aan regels. Je moet jezelf disciplineren, dat moet niet een ander voor je doen.

Eigen verantwoordelijkheid

Het verschil tussen een kind en een volwassenen is de mate van eigen verantwoordelijkheid die genomen kan worden. Wat ik graag zou zien is dat ieder van jullie je verantwoordelijkheid neemt voor jezelf in je eigen leven, op je spirituele pad. Wees je eigen leider, je eigen gids. Probeer jezelf te ontwikkelen, ontwikkel je vriendelijkheid, je compassie en liefde voor jezelf en anderen. Als je alleen verantwoordelijkheid neemt voor jezelf word je een egoïstisch oudje. Breng liefde en compassie in je leven, dat maakt een groot verschil voor je eigen leven, maar ook voor het leven van anderen. Compassie met liefde!
Compassie hebben we allemaal van nature, als we iemand zien lijden dan voelen we dat. Maar compassie zonder liefde is medelijden. Niemand vindt het fijn geholpen te worden door iemand die zegt: 'Ach arm ding, wat ben je zielig, ik help je wel'.

Hoe liefdevolle compassie ontwikkelen?

Compassie voelt anders voor iemand die we kennen dan voor een vreemde. Compassie voor onze kinderen of partner is compassie met liefde, dan laat je alles uit je handen vallen en help je. Compassie is veel sterker en effectiever als er liefde bijzit.
Dit soort liefdevolle compassie voor jezelf en anderen kan je niet ontwikkelen zonder respect en begrip. Als je respect en begrip hebt voor jezelf zul je jezelf niet veroordelend de grond inboren en als je respect en begrip ontwikkelt voor een ander laat je ook die ander in zijn/haar waarde. De ontwikkeling van liefdevolle compassie gaat via respect, begrip, bewondering, affectie, liefde naar compassie. Boeddha had het over deze liefdevolle compassie toen hij zei: 'Houd van iedereen alsof het je moeder is'.
Als je verantwoordelijkheid ontwikkelt en liefdevolle compassie, kun je goed handelen, dan draag je jouw kennis, je begrip, je spirituele pad op aan ieder van wie je houdt, voor wie je je verantwoordelijk voelt en maak je zo je leven zinvol. Je volgt dan het pad van de Boeddha, of je nu een non of monnik, een pater of andere christen of een atheïst bent.

Arme ik

Vraag uit de zaal: 'Wat is de beste houding als een ander jou niet met respect behandelt?'
Ik moet denken aan een situatie op het vliegveld. We werden allemaal gefouilleerd en iemand was niet gediend van de manier waarop men aan zijn lijf kwam en gaf een klap. Dat is een heel duidelijke manier om je ongenoegen te tonen.
Maar laat ik eerst eens een paar vragen stellen. Wie verwacht er respect van een ander? Ben jij dat of is je ego dat? Wil je diepe zelf respect of zegt je ego: 'Arme ik, ze zien me niet. Arme ik, ze lachen me uit. Kijk eens wat ze me aandoen.' Jouw diepe zelf wil overleven, maar je ego wil eer en lof, een goede naam.

Het is belangrijk om zelfrespect te hebben en zelfverantwoordelijkheid. Als je respect van anderen wilt krijgen moet er iets zijn wat te respecteren is, je moet verantwoordelijkheid nemen voor je eigen leven. Als je dat doet zullen anderen je een dag, een paar dagen of nog langer niet respecteren, maar uiteindelijk zullen ze je respecteren omdat je iets doet wat hun bewondering afdwingt.
Om je eigen verantwoordelijkheid te nemen heb je discipline nodig en van daaruit kun je liefdevolle compassie ontwikkelen. Als je dat tot de basis van je leven maakt en je jezelf er dag na dag, week na week, elk moment aan herinnert, dan ben je bezig met een spiritueel pad, met een beter mens te worden.

(Opgetekend door Mariët Mensink)

MOETEN OF WILLEN column van Onno de Haas

Als je praat over vrijheid en vrijblijvendheid moet je ook praten over verantwoordelijkheid stelt Onno de Haas. Gaat de verantwoordelijkheid die je van jongs af aan opgelegd wordt niet ten koste van je vrijheid om te leren van je fouten?

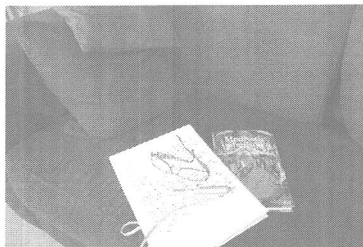


Het heeft me even tijd gekost om op gang te komen met het thema vrijheid en vrijblijvendheid. De reden daarvoor was, zo bleek na een aantal weken van gedachten op papier zetten en daar telkens naar terugkeren, dat er in het thema 'vrijheid en vrijblijvendheid' nog een derde aanwezige is, als de oom of tante die er met kerstmis, in verband met een familievete, niet bij is en waar iedereen wanhopig niet over praat: verantwoordelijkheid, de morele plicht om het juiste te doen. (Hier wordt de externe, door de maatschappij opgelegde verantwoordelijkheid en/of sociale norm bedoeld, niet de innerlijke bereidheid om ergens verantwoordelijkheid voor te nemen.)
Het soort ultieme vrijheid waar de Boeddha naar streefde was niet het doen van het juiste omdat anderen hebben aangegeven dat je jezelf op een later tijdstip ten overstaan van anderen zult moeten verantwoorden, maar het aanpassen of trainen van jezelf totdat je uiteindelijk enkel nog het juiste wilt doen. Het praktische probleem met dit soort van vrijheid is dat de maatschappij niet bestaat uit enkel Boeddha's, je weet zeker dat jezelf, of in ieder geval iemand, wel eens het foute (iets dat voor hemzelf of de grotere groep niet wenselijk is) zal willen gaan doen, met alle gevolgen van dien. Dus heb je verantwoordelijkheid of de sociale norm, een externe prikkel die je de juiste keuze influistert, nee 'in-schreeuwt', en die jou als individu en de maatschappij als geheel helpt om de periode totdat iedereen verlicht is te overbruggen en de schade te beperken.
In het dagelijks leven is verantwoordelijkheidsgevoel een onmisbare eigenschap om de maatschappij voor verval tot barbarisme te behoeden. Veel van de problemen die onze maatschappij teisteren zijn terug te voeren op een overmaat aan vrijblijvendheid en een gebrek aan verantwoordelijkheidsgevoel voor zaken die buiten onze onmiddellijke privésfeer liggen.
Op het pad naar vrijheid is de verantwoordelijkheid helaas eerder een obstakel dan een vriend. Het doel van verantwoordelijkheid is immers ervoor te zorgen dat je het juiste doet. Door een gedrag voor te schrijven, wordt de beslissing voor je genomen. Groeien doe je echter door te oefenen, door voortdurend de keuzes te maken die op dat moment het beste lijken en met de gevolgen te leven. Verantwoordelijkheid is zoiets als ouders die hun kind niet de ruimte geven zelf te groeien en te ontdekken. Zo'n kind zal niet snel zelfstandig worden. Om te groeien naar echte vrijheid moet je het risico nemen dat jij en anderen ook wel eens het foute kiezen. Een zekere vrijblijvendheid ten opzichte van de keuzes die je door de dag heen maakt dus.
Je zou 'het kind' in je wat meer de ruimte kunnen geven en 'onbeschermd' de wereld in sturen. Ben je bang dat je 'fouten' zult begaan en niet perfect zult zijn? Ik wist al dat jij niet heilig bent, jij ook? De vraag die ik dus stel is: 'Moet je niet minder bang zijn voor de fouten van vandaag en je in plaats daarvan elke dag oefenen zodat je over twintig jaar de morele 'juiste' keuzes zult willen maken? Ben je dan niet pas echt vrij, vrij om te groeien?'

Lang Leve Vrijblijvendheid!

Vrijheid en vrijblijvendheid
OP DE GRENS VAN DENKEN EN DOEN

Waar begint vrijheid? Waar houdt vrijblijvendheid op? Is het voldoende om naar bijeenkomsten van Jewel Heart te gaan en de teksten te lezen, ze in alle oprechtheid tot me door te laten dringen. Of moet ik dat gedachtegoed omzetten in mijn handelen?



Inez Risseeuw

Dat zijn de vragen die me bezighouden als ik weer eens naar een bijeenkomst van de Utrechtse Sangha ben geweest. Wat doe ik in de tussenliggende weken? Op welke momenten ben ik in staat mezelf te betrappen op een van die reflexmatige gedachten en die om te zetten in een andere manier van handelen, of niet handelen?
Met die vragen voor ogen zit ik hier op de bank in mijn woonkamer en probeer ik terug te kijken naar die onafzienbare sliert van gebeurtenissen en handelingen die ik door de maanden heen langs zie komen.
De grootste uitdaging in mijn leven is toch wel mijn relatie met mijn levenspartner. Ons samenleven is het gebied bij uitstek waar ik mijn grootste kwetsbaarheid ervaar, de meeste wrijving onderga. Als ik mijn aandacht op dat gebied richt, komt er geheid wel iets naar boven. Een struikeling. Of een helder moment. Al die keren dat ik bijvoorbeeld automatisch vanuit gekwetstheid reageer op een opmerking van mijn vriendin. Er was bijvoorbeeld dat ene moment dat ik aan de afwas stond, na een opmerking over de verwarming die nog aanstond. Ineens liet ik mijn schouders zakken en kon ik simpelweg zeggen: 'Ja, ik zal er de volgende keer aan proberen te denken de verwarming laag te draaien.' Ineens kon ik haar opmerking zien als een simpel verzoek, zonder beschuldigende lading. Geen teken dat ik het weer eens niet goed heb gedaan. Geen kritiek. Geen begin van een tirade over al mijn tekortkomingen. Ik denk dat dat een mooi voorbeeld is van een andere manier de ander en mezelf bejegenen. Een andere manier van denken en handelen, voortgekomen uit een lange geschiedenis van naar mezelf leren kijken, met meer mededogen zonder daarbij de ander uit het oog te verliezen.
Een hele kleine daad die staat voor een enorme omslag. Want laat ik me vooral ook maar eens realiseren hoeveel onzichtbaar werk ik daarvoor al heb verzet. Ook dat is een gewoonte die ik me meer eigen heb gemaakt onder invloed van 'The three principles', 'De odyssee', en alle bijeenkomsten in de werfkelder op zaterdagochtend.
En ook op het gebied van werk kan ik tegenwoordig anders met mezelf omgaan en heb ik, als uitvloeisel daarvan, ook meer ruimte voor mijn leerlingen gekregen. In mijn werk als docent en schrijfcoach hebben perfectionisme en angst voor oordeel of afwijzing wat meer plaats gemaakt voor rust en vertrouwen.
Ook deze ochtend is daar een voorbeeld van. In plaats van met een ruk de dekens van me af te slaan en met stress in mijn lijf, vanwege alle dingen die ik nog moet doen, onder de douche te springen, zit ik hier op de bank, in mijn pyjama met een kop thee en ben ik in staat mezelf in volledige ontspanning te wijden aan de vraag waar vrijblijvendheid ophoudt en vrijheid begint.
Dat ik me daarbij vooral concentreer op de dingen die me lukken, in plaats van me vast te bijten in alles wat ik nog niet kan of doe, zoals ik vroeger deed.
Daarin ervaar ik een ongekende nieuwe vrijheid.
En ik ontdek dat het Boeddhistisch gedachtegoed in de loop van de tijd toch ongemerkt is binnengesijpeld. Dat ik ongemerkt toch in de praktijk breng wat ik vooral op zaterdag overdenk.





Vrijheid en vrijblijvenheid

BOEDDHISME voor DOMOREN

Gerard van den Dobbelsteen

De titel van dit artikel geeft al aan hoe ik me een paar weken geleden weer eens voelde: dom! Hoe krijgen intelligente mensen het toch telkens voor elkaar stommiteiten te begaan? Of laat ik het maar gewoon bij mezelf houden; hoe lukt het mij toch steeds weer de ene stommiteit na de andere te begaan? Ik zal niet verder ingaan op de details, maar zoals gebruikelijk had het iets te maken met verstorende emoties als luiheid en onoplettendheid, en het uitstellen van dingen waarvan je eigenlijk weet dat je ze niet moet uitstellen. Vanaf dat specifieke moment besloot ik te kiezen voor een nieuw levensmotto: 'een goedbedoelende eikel blijft nog steeds een eikel.' Het mooie aan dit motto is dat je op de plaats van 'goedbedoelende' kunt invullen wat je wil, of dat nou 'liefdevolle' is of 'bedachtzame', 'geduldige' of 'enthousiaste', het idee erachter blijft hetzelfde! Probeer het maar eens. Wat je er ook invult, het klopt als een bus.

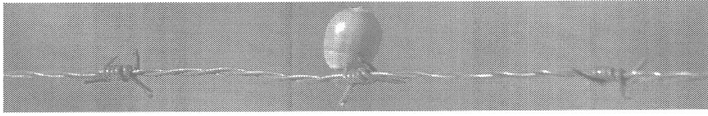
Definitie

Nu zijn er natuurlijk verschillende betekenissen voor het woord eikel te bedenken. De meest voor de hand liggende in mijn levensmotto, en misschien ook wel de meest dichtbij de werkelijkheid liggende, is in de betekenis van 'sukkel' (of zoals het woordenboek zegt: 'dom en vervelend persoon'). Verder geeft het woordenboek de voor mij toch wel verrassende betekenis van 'vrucht van de eik'. Zo had ik het nog niet bekeken. Voor mij was een eikel altijd een zaadje in de vorm van een noot. Een zaadje dat jarenlang in de bodem kan liggen zonder dat er al teveel gebeurd, maar dan onder de juiste omstandigheden en voedingsbodem kan ontkiemen en uit kan groeien tot een enorme boom, de eik. Maar natuurlijk is een eikel ook een kind of een product van alles wat er daarvoor is gebeurd. Het is het gevolg van eeuw na eeuw van oorzaken. Geen wonder dat ik me met enige regelmaat een eikel voel! Ik mag zelfs nog heel erg blij zijn met dat resultaat!

Groeien

Conclusies kunnen trekken over het punt waar je op dit moment staat is natuurlijk al heel wat, maar dan komt bij mij toch de drang naar vrijheid naar boven. Hoe gaat het deze eikel lukken om de juiste voedingsbodem te vinden om te ontkiemen en langzaam maar zeker (spiritueel) te gaan groeien? Je zou toch zeggen dat het boeddhisme hier een ideale voedingsbodem voor biedt, maar daar ben ik toch al een aantal jaren zo nu en dan mee bezig, met het hierboven beschreven resultaat. Ik besluit maar weer eens naar de eik in de tuin te kijken, wat heeft hem zo groot gemaakt? Voeding uit de grond, water... en nog meer voeding uit de grond en water... en dan natuurlijk nog meer voeding en water... Langzaam maar zeker valt ook bij mij het kwartje. Zei Rimpoche niet altijd dat het niet zoveel uitmaakt hoeveel je leest of hoeveel mantra's je opzegt, maar dat het praktiseren zo belangrijk is. Tot nu toe heb ik het boeddhisme misschien inderdaad gezien als iets vrijblijvends, maar de eik in mijn tuin laat me zien dat er meer voor nodig is om volledig vrij te worden en tot volledige wasdom te komen. Hij is niet in één keer tot dit resultaat gekomen, maar heeft dag in dag uit voeding tot zich genomen, dag in dag uit gezocht naar water. Het is deze 'haast natuurlijke', of misschien wel juist heel erg natuurlijke gedisciplineerdheid, die er voor gezorgd heeft dat hij is gaan groeien. Dit inziend voel ik me wederom een eikel. Weliswaar een wijze eikel deze keer.

Eentje die inziet dat hij met zijn zelfverantwoordelijkheid aan de gang moet gaan, om zo zijn mogelijkheden te kunnen gaan benutten om misschien zelfs te ontkiemen en te gaan groeien. Maar goed, voorlopig houd ik mijn motto even onder mijn aandacht, want zeg nou zelf, 'ook een wijze eikel blijft nog steeds een eikel!'



Wat het boeddhisme betekent voor...

vrijheidszoeker Henk Dolfing

Als vijftienjarige jongen zocht hij al de vrijheid en trok hij naar zee. Later in zijn leven bleven andere landen en culturen hem fascineren. Zijn reizen hebben hem in contact met het boeddhisme gebracht. Bij Gelek Rimpoche vond hij antwoorden op zijn vragen, waar hij wat mee kon. Henk Dolfing van de Jewel Heart groep in Den Bosch vertelt over zijn leven en wat het boeddhisme voor hem betekent

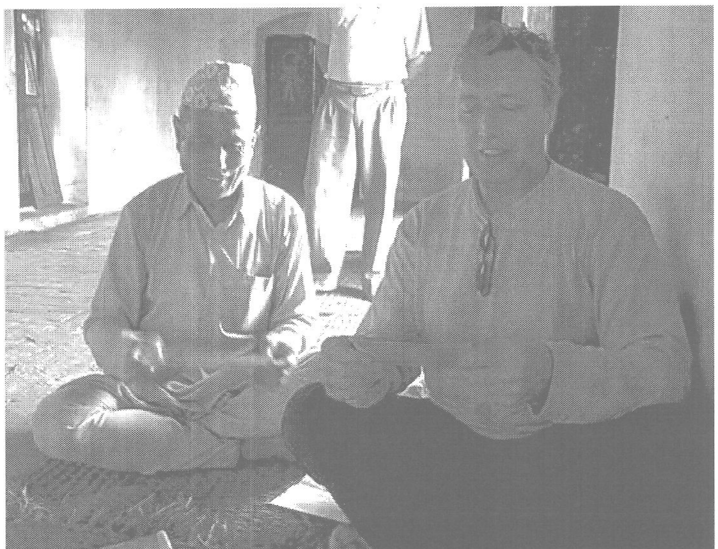
Mariët Mensink

Ik ben geboren en opgegroeid in IJmuiden. Mijn vader was arbeider bij Hoogovens en mijn moeder had allerlei werkhuizen. Samen hielden ze in de avonduren een schooltje schoon.
Ze waren redelijk streng gereformeerd. Ik hoorde als twaalfjarige in de preek dat ik, als ik de dingen deed die ik leuk en spannend en plezierig vond, zondig was en naar de hel zou gaan. De redenering was: 'Als je geboren wordt ben je al zondig en daar is eigenlijk niet veel meer aan te doen.' Ik dacht: 'Waarom ben je dan op de wereld. Ik wil zelf wat over mijn leven te zeggen hebben.'
Het leek me dat ik best de dingen kon doen die ik leuk vond en toch een goed mens kon zijn. De enige manier om dat uit te proberen was om uit die beperkende wereld te stappen.

Naar zee

Ik wilde op mijn eigen manier leven en daarom wilde ik al heel vroeg het huis uit, ik wilde naar zee. Ik heb gezorgd dat ik na twee jaar van de HBS gegooid werd en ben met vijftien jaar en negen maanden bij de Marine gegaan. Ik had dromen over vrijheid en mooie dingen zien, maar ik had te maken met heel strenge discipline en kreeg op mijn donder als ik mijn mond opendeed. Ik dacht: 'Als dit het vrije leventje is...' Na de drie maanden proeftijd ging ik weg en meldde me aan op de

Henk in Nepal



koopvaardij als lichtmatroos. Ik heb tussen de anderhalf jaar en twee jaar gevaren en wc's schoongemaakt, want dat soort werk doe je als jongste maatje. Ik was er al snel achter dat ik dat niet leuk vond.
Toen ben ik terug naar huis gegaan om mijn school af te maken. Na de HAVO was ik bijna twintig jaar en moest ik meteen mijn dienstplicht vervullen op de Veluwe. Ik werd na een opleiding van twee maanden onderofficier en moest nu anderen discipline aanleren in plaats van die zelf ondergaan. Ik merkte dat ik het leuk vond om mensen te leiden en te coachen en om verantwoordelijkheid te nemen voor beslissingen.

Ik ben op de Veluwe blijven hangen, leerde er een leuke jonge vrouw kennen en trouwde. We kregen een zoon, die nu alweer dertig jaar is. Ik ging de hulpverlening in, werkte met jeugdigen die een ZIB (zeer intensieve behandeling) ondergingen en heb parttime een opleiding MBO en daarna HBO inrichtingswerk gedaan.
In mijn relatie ervaarde ik al snel dat me beperkingen opgelegd werden die ik niet voorzien had. Het was één van de redenen dat ons huwelijk niet goed liep. We scheidden en ik ben in Den Bosch gaan werken als leidinggevende in de jeugdhulpverlening. Mijn zoon kwam één keer in de twee weken met weekend. Ik werkte met een bredere doelgroep jongeren, niet alleen zeer moeilijk opvoedbaren.

Bajra Jogini tempel Nepal



Op zoektocht
Ik zocht een stabiele en gelijkwaardige relatie en vond na enige tijd mijn levensmaatje, Gemma, met wie ik op dit moment achttien jaar samen ben.
Gemma en ik deden samen een Zen-cursus. We moesten gaan kijken naar onszelf, naar onze binnenkant, maar ik wist niet goed wat ik met die kennis van mezelf aan moest.

De wens om te reizen kwam in die tijd weer heel sterk op en ik werkte veel extra uren, om twee of drie maanden per jaar te kunnen reizen, samen met Gemma en soms mijn zoon. Toen we voor het eerst wat langer gingen, twee en een halve maand naar Azië, kwam ik in aanraking met het boeddhisme. Ik zag dat er andere antwoorden op mijn vragen naar de zin van het bestaan waren dan ik in mijn opvoeding had meegekregen.
Ik ging opnieuw nadenken over wat mij en de wereld beweegt om de weg te gaan die we gaan en hoe ik daar zelf invloed op kan uitoefenen. Welke vrijheid heb ik? Hoe kan ik ruimte maken en van daaruit kiezen?

In 1997 of 1998 ben ik bij een studiegroep van Jewel Heart terecht gekomen. Er viel veel op zijn plek. De lessen leken op een bodem te vallen die er helemaal klaar voor was.
De eerste lessen van Rimpoche vond ik heel bijzonder, over het stervensproces en het begeleiden daarvan. Ik was diep onder de indruk van zijn presentatie, hoe hij omgaat met mensen en groepen, hoe hij onderwerpen benadert, enerzijds vanuit de traditie, zoals hij het overgedragen kreeg, en tegelijkertijd zoekend om deze te vertalen naar het westen, wat hem wat mij betreft goed lukt. De transcripten spraken me ook erg aan.

Nepal
Op een gegeven moment wilden Gemma en ik weten hoe het zou zijn om ergens niet als toerist te zijn maar als iemand die er woont en werkt. We hebben vanaf 2003 vier jaar in Nepal voor Voluntary Service Overseas, VSO, gewerkt tegen een lokaal salaris.
Nepal heeft een cultuur die heel anders tegen het leven aankijkt dan

wij doen. We begrepen waarom de economische ontwikkeling zo moeizaam ging. Mijn werk was managementadviezen geven. Ik moest een proces stimuleren, zo dat de betrokken organisatie wat meer strategisch zou plannen. Maar er werd helemaal niet aan planning gedaan. De directeur had geen agenda, hij ging 's ochtends aan zijn bureau zitten en wachtte op het eerste telefoontje. Daar reageerde hij op met activiteiten. Als het telefoontje pas 's middags kwam, las hij de hele ochtend de krant. Als er iets belangrijks was, werd er pas drie dagen van tevoren begonnen met de organisatie. Dan was er veel hectiek en stress en ging er natuurlijk van alles mis en werd er gezegd: 'Ja maar we moesten het ook in maar drie dagen doen'.

Misschien hebben ze er wat van mij geleerd, maar ik heb van hen geleerd dat er meer is dan een planning en een agenda. De directeur zei: 'Ja, je kunt best verzinnen wat je over twee weken wilt gaan doen, maar als er ondertussen een aardbeving plaats vindt, kan dat allemaal niet doorgaan. Je kunt je toch beter bezighouden met dingen die nu, op dit moment belangrijk zijn?'
Het is best een relaxte manier van doen. Wij in het westen kunnen, als we in juni iets willen plannen, soms pas in september iets afspreken. We hebben acht afspraken op een dag. Als ik in Nepal twee afspraken op een dag kon afhandelen was ik heel tevreden.
De Nepalees neemt het leven zoals het is. Ik heb geleerd om dingen meer te nemen zoals ze zijn en heb gemerkt dat het interessant is om gewoon te kijken naar dingen, naar wat er allemaal mee te maken heeft, waarom het gaat zoals het gaat. Ik heb ervaren dat, als je iets kunt veranderen, je dat moet doen, maar dat om één ding te veranderen heel veel nodig is en dat je maar een klein schakeltje bent in het proces van veranderingen doorzetten.
Uiteindelijk kwam ik toch uit bij: 'Verander een situatie, begin bij jezelf'.

Beoefening
Mijn boeddhistische beoefening heeft een 'boost' gehad in de tijd in Nepal. Ik kwam er het traditioneel boeddhisme tegen met veel ceremonies, prosternaties, uiterlijkheden. In het begin snapte ik er niets van, ik dacht dat boeddhisme en soberheid iets met elkaar te maken hadden, maar dat was daar ver te zoeken en ik maakte vergelijkingen met de tierelantijnen van het christendom. Er waren veel belangrijke mensen die speciale behandelingen kregen. Ik ging later begrijpen dat het in hun cultuur de manier is om respect te tonen aan de leraar, de overleveringslijn en de Boeddha en tegelijkertijd nederigheid bij jezelf te ontwikkelen. Ook is het de manier om snel veel goede verdiensten te verzamelen, dus om goed voor jezelf, voor je eigen toekomst te zorgen.
Ik waardeer het in het boeddhisme dat het altijd een samengaan is van eerst goed zorgen voor jezelf en van daaruit zorgen voor de ander.
Na bijna vier jaar werd deze mooie ervaring in Nepal vrij abrupt afgebroken toen de moeder van Gemma ernstig ziek werd. Gemma is eerst terug gegaan, ik wat later en we pakten hier in Nederland het leven weer op.

Voordat ik naar Nepal ging, bestudeerde ik het boeddhisme als een soort cursus. Ik keek er van buitenaf naar en probeerde mijn vragen te verduidelijken. Dan vielen dingen op zijn plaats van 'hé, dat doe ik al' of 'dat zou goed zijn als ik dat zou gaan doen', maar het is, dankzij Nepal en het me verdiepen in de lessen, steeds meer onderdeel van mijn leven geworden.
Er is meer interactie van het boeddhisme met

mijn manier van leven en kijken, mijn voelen, denken en doen. Het gaat met kleine stapjes. Ik kom nog veel dingen tegen waarvan ik weet dat ik er nog eens wat aan moet doen, maar wat ik uitstel of waarvan ik zeg dat ik daar nog niet aan toe ben of waarbij ik kijk of er geen compromis te bereiken is. Bijvoorbeeld, ik ben nog steeds vleeseter. Ik vind eigenlijk qua principe dat ik geen vlees meer zou moeten eten. Niet alleen om het boeddhist - zijn, maar als ik bewust leef en nadenk over wat het vlees eten betekent voor de dieren, het milieu en dergelijke, dan zou ik het niet meer moeten doen. Dat is de uitdaging van het boeddhisme, om de confrontatie met mezelf aan te blijven gaan, te blijven zoeken, op een optimistische manier. Het is wel het leuke van het boeddhisme dat je alles wat je meemaakt kunt gebruiken.

Zo zijn er veel meer dingen waarvan ik voel dat ik daar nog een slag te maken heb. Bijvoorbeeld het beoordelen van mensen. Hoe krijg ik het voor elkaar om mensen als gelijkwaardig te zien? Terwijl ik als manager gewend ben om meteen een oordeel te hebben over iemand die ik zie. Om minder beoordelend en vooral minder veroordelend te zijn vind ik niet simpel en lukt nog lang niet. Het frustreert ook wel eens dat ik er naar kan kijken maar er nog weinig aan kan doen of doe. Ik kan stemmingen hebben dat ik het allemaal heel negatief bekijk: 'Het is toch niet haalbaar, waarom zou ik moeite doen', maar ik heb toch vaker dat ik denk: 'Ik ben er al een paar stapjes verder mee gekomen, dus ik kan best nog een paar stapjes maken. Waarom niet?'. Ik vind vaak dat het te langzaam gaat maar vaker heb ik het gevoel dat het ook zijn tijd mag hebben.

Ik hervatte na onze terugkeer uit Nepal enthousiast de lessen bij Jewel Heart en werd er ook wat actiever. Ik hielp met het inkopen van rituele spullen voor de winkel en nam deel aan een voorbereidingsgroepje voor het jubileumfeest en de conferentie. Dat kwam ook omdat ik tijd had. Toen ik terugkwam had ik geen werk meer. Ik heb een jaar als manager bij Wereldkinderen gewerkt, een adoptieorganisatie. Toen ik er tien maanden werkte bleek er een ernstig financieel tekort en moest de laatst gekomene, ik, er uit.

Nu en de toekomst

Toen ik weer zonder baan zat heb ik me opgegeven voor Religiestudies op de Radboud Universiteit waar ik inleidende cursussen over alle religies volg en waar ik uiteindelijk een master in spiritualiteit wil halen. Mijn wens is mijn kennis van het boeddhisme te verdiepen en breder te trekken naar andere religies.
Het is bijzonder om te zien, nu ik dieper in andere religies duik, hoe verschillend je met levensvragen om kunt gaan. Waarom doen we zoals we doen? Waarom denken we wat we denken? Waarom zijn wij op aarde? Er zijn veel overeenkomsten tussen religies maar ook behoorlijke verschillen.

Gemma en ik hebben een relatie waarin we op alle niveaus veel met elkaar kunnen delen. Het is heel fijn dat we ook over boeddhistische thema's diepgaand door kunnen praten. Gemma heeft een kleine baan en geeft yoga voor kinderen. Het is de bedoeling dat ik ook nog een baan vind, naast mijn bedrijfje als ZZP'er voor advies en coaching. We hebben plannen om iets met yoga, meditatie en coaching te gaan doen in combinatie met reizen en verblijven in andere culturen en landen. We zouden oud willen worden in een Aziatisch land. Op dit moment lijkt ons Cambodja wel een mooie plek maar het bereiken van ons pensioen duurt nog wel even en wie weet wat we nog allemaal mee gaan maken.



Waarom doen we zoals we doen?
Waarom denken we zoals we denken?

Verlichting 2.0

Onderlinge afhankelijkheid, een nieuw paradigma voor deze tijd?

Hoewel we in een ongekende welvaart en welzijn leven in ons land, blijven de crises niet buiten onze grenzen. Hoe treden we die tegemoet? Elke crisis op zich? Of zou het beter zijn om ze in hun samenhang te bezien? Het boeddhisme neemt juist die onderlinge samenhang als uitgangspunt. Reden voor enkele Jewel Hearters om te verkennen of uitgaan van de onderlinge samenhang een oplossing zou geven om de crises aan te pakken, en een congres over dit thema te organiseren.

Anja Edwards van Muijen



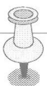
Vier *hoogleraren*
Prof. dr. Johan Niezing, ex-hoogleraar Politieke wetenschappen, bestudeert Bön, de oorspronkelijke religie van Tibet
Prof. dr. Merel Ritskes-Hoitinga, hoogleraar Proefdierkunde, zenboeddhist
Prof. dr. Henk Barendregt, hoogleraar Mathematische logica, Vipassana-leraar
Prof. dr. Ben Scheres, hoogleraar Moleculaire Genetica en zenboeddhist.
en een lama
Gelek Rimpoche, spiritueel leider van Jewel Heart



Johan Niezing, ex-hoogleraar Politieke wetenschappen, rechtte zijn rug en doceerde...

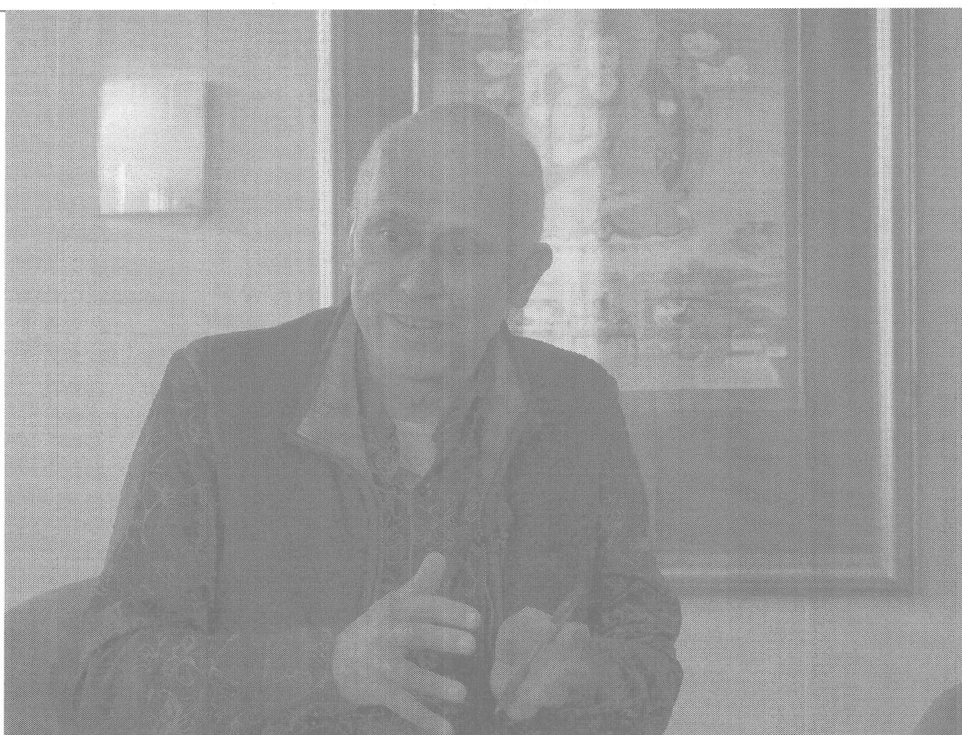
Wie zijn beter toegerust voor een eerste verkenning dan hoogleraren die tevens het boeddhistische pad begaan? Aan vier hoogleraren werd gevraagd om hun persoonlijke visie te geven of het principe van onderlinge afhankelijkheid bruikbaar kan zijn voor de wetenschap.
Op zaterdag 24 april 2010 luisterden ruim honderd mensen naar het gesprek tussen de hoogleraren en een lama in het Tibetaans-Boeddhistische Centrum Jewel Heart Centrum. Gelek Rimpoche, Jewel Heart, beet de spits af. Omdat hij niet in Nederland kon zijn, ging dat vanuit Chicago via een beeldscherm. 'De missie van de Boeddha was om lijden te vermijden. Hij zag twee zeer belangrijke principes om lijden te stoppen: mededogen en wijsheid. Daarbij is wijsheid niet een of andere mystieke ervaring maar het inzien van afhankelijk ontstaan. In ons leven gebeuren dingen omdat de voorwaarden daarvoor op dat moment aanwezig waren. Er zijn twee soorten afhankelijk ontstaan. De een gaat over voorwaarden en gevolgen, de ander gaat over samenhang tussen deel en geheel. Een voorbeeld van de eerste soort: wanneer er een appel is en een werkend oog en bewustzijn aanwezig zijn (de voorwaarden), dan kan contact ontstaan – je ziet de appel. Het zien van de appel is voorwaarde voor het gevoelen, dat plezierig, neutraal of onplezierig kan zijn. Dit gevoelen is de voorwaarde of je overgaat tot verlangen (ik wil of ik wil niet). De tweede soort afhankelijk ontstaan gaat over het geheel, zoals een pilaar, die bestaat onder de voorwaarde dat vele deeltjes samen die pilaar vormen.'

Gespreksleider Frances Nijssen opende het gesprek tussen de hoogleraren met de hamvraag: *'Kan onderling afhankelijk bestaan een nieuw paradigma zijn?'* Johan Niezing, ex-hoogleraar Politieke wetenschappen, rechtte zijn rug en doceerde: 'Een nieuw paradigma wordt veel te gauw in de mond genomen.' Met de handen een bol vormend, vervolgt hij. 'Fundamenteel is hoe je kijkt. Daarbij gaat het ten eerste om het object van de wetenschap: wat bestuderen we? Een voorbeeld. In mijn jonge jaren, sprak men niet van economie maar van staathuishoudkunde waarbij men dacht aan een economisch systeem dat begrensd werd door de grenzen van een staat. Als we nu over economie praten, denken we aan iets



'Onderlinge afhankelijkheid?
Even ging het gesprek over wat de hoogleraren eronder verstaan, maar het kristalliseerde niet helder uit. De verschillende boeddhistische stromingen hebben ieder hun eigen precisering.

Andere termen voor onderlinge afhankelijkheid: voorwaardelijk ontstaan, afhankelijk ontstaan, interdependentie, geconditioneerd ontstaan, onderlinge samenhang, onderling afhankelijk bestaan.



Hoe ziet Henk Barendrecht de relatie tussen afhankelijk ontstaan en wetenschap?

mondiaals. Het object van de wetenschap is dus veranderd. Ten tweede speelt iets belangrijkers, namelijk wanneer het inzicht komt dat men tot dusverre niet helemaal goed bezig is geweest en dat het dus op een andere wijze moet gebeuren.' Terwijl Niezing's armen uiteen gaan en de handen zich vanuit de bolvorm openen naar een schaal, gaat hij voort. 'Dat is de wetenschap. En hoe zit het dan met boeddhisme? Kennis en methoden zijn essentieel in het boeddhisme. Als de kennis verandert, zal de praktijk veranderen.' Vervolgens verhaalt Niezing een voorbeeld uit zijn eigen praktijk. Hij schreef een boek waarin hij het Nederlandse defensiesysteem zodanig probeerde te veranderen dat het geen gevaar meer voor de mensheid kon opleveren. Het boek 'Sociale verdediging als logisch alternatief' werd niet goed ontvangen, niet door de overheid én niet door de vredesbeweging. Ondanks deze ervaring zegt hij: 'U ziet hoe moeilijk het is om werkelijk op een andere manier te werk te gaan, hoeveel weerstanden er dan zijn. En toch geloof ik dat dat de enige weg is.'

Merel Ritskes-Hoitinga, hoogleraar Proefdierkunde, komt vanuit haar vakgebied proefdierkunde met een provocerende stelling: 'Wanneer we kijken naar wat er allemaal al gepubliceerd is in de wetenschappelijke literatuur, dan kunnen we het beste stoppen met alle dierproeven en nieuw onderzoek. Dat zal leiden tot kennissynthese, waarbij je de holistische visie, dat lichaam en geest één zijn, wat je in meditatie ervaart, inbrengt. Die twee hebben we in de wetenschap een hele tijd uit elkaar getrokken, maar nu mag weer veel vaker gezegd worden dat lichaam en geest één zijn.' Een voorbeeld van het onderkennen van de invloed van de geest geeft Ritskes-Hoitinga uit geneesmiddelenonderzoek. Wanneer in een onderzoek de ene helft van de honden geneesmiddel x krijgt, en de andere helft geneesmiddel y, zou je denken dat je het verschil tussen de twee middelen kent. Onderzoekers die verder keken, ontdekten dat dit niet zo vast lag. Wanneer de honden niet alleen in een kooi leefden, zoals in het eerste onderzoek, maar meer hondgericht werden gehouden, veranderde het verschil tussen de middelen.

En hoe ziet Henk Barendregt, hoogleraar Mathematische Logica, de relatie tussen afhankelijk ontstaan en wetenschap?

'Afhankelijk ontstaan gaat over de wetten van oorzaak en gevolg. En die wetten zijn heel strikt. Er is ook wetenschappelijk bewijs dat de wetten van het bewustzijn zo strikt zijn. Het brein bijvoorbeeld is opgebouwd uit neuronen die in patronen vuren. Die patronen zijn geheel bepaald en dat is in overeenstemming met dat voorwaardelijk ontstaan.' Omdat de wetenschap ook op voorwaardelijk ontstaan wijst, ziet Barendregt niet zozeer een wetenschappelijk probleem. Wel als probleem ziet hij de reactie van mensen wanneer ze doorkrijgen dat ze handelen op grond van hun geconditioneerd zijn. 'Ze schrikken een beetje, willen de baas blijven. Meditatie leert nu net om met dat feit van afhankelijk ontstaan vrede te krijgen. Dan vechten we minder met onszelf, met anderen en met de wereld.'

Afhankelijk ontstaan is dus geen nieuw paradigma volgens Barendregt.

Wat zegt de vierde hoogleraar Ben Scheres



Ritskes-Hoitinga: 'Oorspronkelijk ben ik de wetenschap ingestapt met het idee dat je ziektes gaat begrijpen

(Moleculaire Genetica) er van? 'In het dagelijks leven is onderlinge afhankelijkheid een feit waar we niet omheen kunnen maar soms wel omheen willen. Biologen van nu vinden onderlinge afhankelijkheid helemaal geen nieuw paradigma, die zien al decennialang dat alles met alles samenhangt.' Frances Nijssen: 'Maar als je werkelijk de onderlinge afhankelijkheid van de dingen zou willen doorgronden, dan vereist dat een bepaald soort geest. Hebben we ook niet een cognitieve grens? ' Scheres: 'De individuele mens zal wellicht nooit alles kunnen begrijpen, maar in het kader van afhankelijk bestaan, kun je niet zozeer alles voorspellen, kun je wel aanvaarden dat niet alles voorspelbaar is.' Dat is iets waarin wetenschappers geoefend zijn, want die maken modelletjes die tien dagen later in een proef al weer onderuitgehaald worden. Onderlinge afhankelijkheid lijkt dus niet zozeer een nieuw paradigma te worden als wel reeds (al dan niet bewust) onderkend te worden in de wetenschap.

Frances Nijssen legt de bal terug bij de hoogleraren: *'Hoe komen we wel verder in dit geheel?'*
Scheres bijt de spits af: 'Misschien de oude methode want ik denk dat het beseffen van onderlinge afhankelijkheid zijn eigen - vooral gunstige - uitwerking heeft in het leven. Als ik met tien mensen dit standpunt diep kan delen en die tien mensen weer elk met tien andere mensen, dan hebben we slechts negen rondes nodig om dat over de hele wereld te verspreiden.'

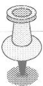
Niezing bekijkt het vanuit een andere hoek: 'Natuurlijk is er afhankelijkheid maar veel belangrijker is dat de afhankelijkheid tussen delen van de wereld groeit, tussen groepen mensen en tussen problemen. Ik zie dit als een enorme invloed van de moderne communicatiemiddelen, dus wil je iets veranderen zul je daar ook mee moeten werken.'

In de pauze zoemen de waarnemingen en meningen door de kantine en de meest nieuwsgierigen gaan in de rij staan om bij Frances Nijssen een vraag aan de hoogleraren in te dienen. De twee meest intrigerende vragen komen hierna aan bod.
De eerste publieksvraag: *'Onderlinge afhankelijkheid is dus bekend in de wetenschap, maar betekent dat ook dat onderzoek dat uitgangspunt heeft?'*
Scheres: 'Ja. Maar je moet eerst al die afzonderlijke pijltjes met een andere kleur en vorm vinden. En de mensen in de wetenschap worden afgerekend op het aantal publicaties, dus publiceren ze over twee of over vijf pijltjes en in hun vrije tijd denken ze na over hoe al die pijltjes samenwerken. Wel kennen we al de systeembiologie die naar het geheel kijkt, dat is een spannende ontwikkeling."
Op de vrije tijd springt Barendregt in: 'In 1965 vroeg ik aan een collega van mijn vader die op het Herseninstituut werkte: ' Waar komt ons bewustzijn vandaan, weten jullie waar dat in de hersens zit?' 'Henk, dat bannen we uit onze taal, wij praten daar niet over, dat willen we niet onderzoeken. Maar in mijn vrije tijd denk ik er heel vaak over na.'
En de andere publieksvraag: *'Gaat het over voorspelbaarheid in de wetenschap of gaat het over de vraag stellen en is dan de wetenschappelijke onderzoekende geest niet dezelfde als de mediterende geest?'*
Ritskes-Hoitinga: 'Oorspronkelijk ben ik de

wetenschap ingestapt met het idee dat je ziektes gaat begrijpen en dan kunt behandelen. Maar dan kom je er achter dat het niet zo eenduidig ligt. Daarom zie ik in het stellen van de vraag een parallel tussen de wetenschappelijk en mediterende geest. Wel is voor mij de vraag waarmee de wetenschap nog bezig dient te zijn. Die is nu zeer output georiënteerd omdat we mede worden afgerekend op artikelen, gepubliceerd in tijdschriften met een hoge impactfactor en op het binnenhalen van fondsen.'
Barendregt: 'We worden betaald om inzicht dat voorspellingen geeft, zodat men de dingen kan beheersen, dat is de grote ziekte. En in sommige gevallen kun je beheersen, soms meteen, soms duurt het wel eens honderden jaren. Dat is niet erg, want ons wetenschappers gaat het om het inzicht.' Scheres: 'Inderdaad, de beheersbaarheid is wat politici, wat de maatschappij interesseert. Maar wat wetenschap is, is gewoon de fundamentele nieuwsgierigheid van de mens bevredigen.'
Barendregt: 'En als je die nieuwsgierigheid kunt overbrengen aan scholieren, studenten, aan u, dan heeft u er ook wat aan, want het verhoogt de levensvreugde.'
Niezing: 'Wat in de sociale wetenschappen daarentegen vooral een probleem is geworden, is dat voorspellen niet altijd gewenst is. Opdrachten vragen vaak om prescriptie, en dan worden alleen die dingen onderzocht waarvan men op korte termijn nut verwacht.'
Hartmut Sagolla heeft het gesprek in Chicago gevolgd en komt via het beeldscherm met een gedachte: 'Het lijkt erop dat voorwaardelijk ontstaan op twee manieren werkt. Meestal denkt men dat de wetenschap iets ontdekt, en dat we daarop reageren en onze wereld moderniseren. Ik denk echter dat het verder gaat. Is het niet mogelijk dat de wetenschap een realiteit creëert door op een bepaalde manier naar dingen te kijken en wanneer mensen daarnaar functioneren, hebben we dan een totaal verschillende wereld? Het is bijna alsof de wereld afhankelijk is van wat we erover denken en het niet zo is dat we alleen maar de wereld onderzoeken en begrijpen.'
Barendregt: 'Een voorbeeld daarvan is dat 200 jaar geleden niemand over vervuiling had gedacht en nu is het overal. Onze realiteit is een andere dan die van 200 jaar geleden. Een ander voorbeeld is het droogleggen van meren in Nederland: het veranderde de realiteit.'
Scheres: 'Descartes kwam in de tijd van de industriële revolutie toen machines bestuurd



Scheres: Maar wat wetenschap is, is gewoon de fundamentele nieuwsgierigheid van de mens bevredigen.'



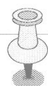
'Natuurlijk is er afhankelijkheid, maar veel belangrijker is dat de afhankelijkheid tussen delen van de wereld groeit, tussen groepen mensen en tussen problemen. Ik zie dit als een enorme invloed van de moderne communicatiemiddelen, dus wil je iets veranderen zul je daar ook mee moeten werken.'



werkgelegenheid nastreeft.'
Een mooie conclusie voor deze vraag over voorspelbaarheid, formuleerde Scheres midden in de discussie. 'We hebben dus een grote verantwoordelijkheid omdat onze geest zo krachtig is. Dat is een morele dimensie aan het beoefenen van wetenschap.'

Het gesprek werd afgesloten door Gelek Rimpoche met een opkikker. 'Het doel is om de moeilijkheden van vandaag en van de toekomst te overwinnen, om vrij en gelukkig te zijn. Natuurlijk is onze eigen vrijheid erg belangrijk, of we die nou willen controleren of niet. Zonder vrijheid komen we nergens. Vrijheid wordt bepaald door hoe we onze toekomst vandaag vormgeven. Het is werkelijk waar, we creëren onze toekomst. Dus wat we in de toekomst willen, meer geluk, meer lijden, meer geweld of meer vrede en liefde en mededogen, dat ligt vandaag in onze handen.'

door mensen normaal werden, met een dualistisch beeld van een besturingscentrum in ons hoofd voor heel het lichaam. Hij zag het als een besturing zonder wederkerigheid. Deze denkwijze is in ons hele denken ingebed, en dat heeft ook geleid tot het idee dat je van de wereld om je heen een machine kunt maken en zomaar kunt gebruiken.'
Ritskes-Hoitinga: 'In de medische wetenschap gaat veel onderzoeksgeld naar therapie in plaats van naar preventie van ziekten. Als we niet oppassen, maken we de maatschappij zieker omdat we zoveel onderzoek doen naar nieuwe medicijnen.'
Niezing: 'In de zeventiger jaren praatten we in de sociale wetenschappen over utopia research. Dat klinkt als een hersenschim, maar dit was onderzoek om te kijken hoe je een situatie bereikt die wenselijk is, maar nog niet bestaat. Je ontwerpt een proces, doet kleine stappen, corrigeert en dat zou kunnen leiden tot het verwezenlijken van die utopie. Dat klinkt misschien utopisch maar we doen het eigenlijk wel vaak. Bijvoorbeeld als je volledige



'Het doel is om de moeilijkheden van vandaag en van de toekomst te overwinnen, om vrij en gelukkig te zijn.

Vele maanden later - de conferentiegroep zit weer bij elkaar. Het nieuwe onderwerp krijgt steeds meer vorm. Op welke manier kan afhankelijk ontstaan de maatschappij helpen? Het ligt nog open over welk veld het zal gaan: delinquentie, ecologie, gezondheidszorg, onderwijs, mondiale politiek, economie, of misschien gaat het wel over meerdere velden zodat het abstracte 'afhankelijk ontstaan' een verbinding met de realiteit krijgt.
Het voornemen is om begin december weer een conferentie te organiseren.∞

Jewel Heart 1985 - 2010

Op 26 november 2010 vierde Jewel Heart dat het 25 jaar bestaat. De gelegenheid werd gebruikt om terug te blikken, maar ook om te kijken hoe verder te gaan. Gelek Rimpoche was daarbij zelf de voornaamste gast – zonder hem immers geen Jewel Heart.

Ann Mens



De grote zaal was voor deze gelegenheid driekwart vol – aan belangstelling was er dus geen gebrek. Het programma kende drie onderdelen. Tot ieders aangename verrassing werd begonnen met het vertonen van een prachtige, speciaal voor de gelegenheid gemaakte documentaire 'Het juweel en de slijpsteen' over Hélène van Hoorn en Gelek Rimpoche en de wonderlijke manier waarop hun levens elkaar kruisten. Dat was meteen het moment waarop Jewel Heart in haar embryonale fase ontstond. We leren dat dat geen vanzelfsprekendheid was en dat het mede aan Hélène's sterke motivatie en doorzettingsvermogen te danken is dat de kiem van Jewel Heart daadwerkelijk werd gezaaid. Interviews met leden van het eerste uur, Piet en Marianne Soeters, vertelden over die tijd en wat volgde. De reportage was boeiend en ontroerend en oversteeg het niveau van een video voor ingewijden. Het ontbreken van ondertiteling (wat zeker een meerwaarde zou hebben betekend) werd voor de gelegenheid opgevangen door simultaan vertaling via koptelefoons voor de buitenlandse gasten. De waardering was gezien het warme applaus verdiend groot. Lof voor Olga Jans en de andere medewerkers die deze film tot stand brachten!

Het volgende programmaonderdeel, een forum, gaf aan vier sprekers de kans hun zegje te doen. Tsering Jampa directeur van de International Campaign for Tibet sprak over de moeilijke situatie waarin de Tibetanen - zowel in als buiten Tibet- verkeren. Desondanks werd heel positief gesproken over mogelijkheden zoeken en niet bij de pakken neerzitten. Thom Wennekes van de Tibet Support Group uit Nederland sprak aanvullende woorden. Indrukwekkend was het betoog van Tineke Ceelen, directeur van de Stichting Vluchteling, over de moeilijke situatie van vluchtelingen in een wereldwijde context. Indrukwekkend is ook te zien dat zij zich blijven inzetten voor de zwakkeren en hulpbehoevenden – haar dia's spraken boekdelen. Hekkensluiter was Norbu Dhondrup vertegenwoordiger van de Tibetaanse



De Tibetaanse zangeres Namgyal Lhamo

Gemeenschap Nederland. Het was goed deze mensen te horen over wat er wél mogelijk is en niet alleen stil te staan bij allerlei moeilijkheden. Hun verhalen zijn een stimulerende oproep om ons actief in te blijven zetten voor de medemens.

Om de bijeenkomst nadrukkelijk een feestelijk tintje te geven gaf Tibetaanse zangeres Namgyal Lhamo een concert, waarbij ze zichzelf begeleidde op de dra nyen, de Tibetaans luit. Ontroerend was een lied dat ze speciaal voor Gelek Rimpoche zong, dat hem zeker zal hebben geraakt, een lied van weemoed en hoop.

Stichting Vluchteling

Wereldwijd zijn er zo'n 40 miljoen mensen op de vlucht voor oorlog, geweld en onderdrukking. Stichting Vluchteling zet zich al meer dan 30 jaar in voor de opvang en begeleiding van vluchtelingen en ontheemden – vluchtelingen binnen de eigen landsgrenzen. In meer dan 20 landen in Afrika, Azië, Latijns-Amerika en Oost-Europa zorgt Stichting Vluchteling voor onder andere onderdak, voedsel, sanitaire voorzieningen en medische zorg.

Bij acute nood zorgt Stichting Vluchteling voor directe hulp, zoals tenten, schoon drinkwater, medische hulp en ander noodhulpmateriaal. Maar ook bij langlopende crises biedt Stichting Vluchteling hulp in vluchtelingenkampen. Met preventieve medische zorg, vakopleidingen, onderwijs of het opzetten van bedrijfjes in vluchtelingenkampen.
Stichting Vluchteling steunt vluchtelingen ook bij hun terugkeer naar huis. Stichting Vluchteling ondersteunt bij de wederopbouw na een conflict, bijvoorbeeld door scholen en klinieken te bouwen en de medische zorg te verbeteren in terugkeergebieden. De Stichting stimuleert vluchtelingen om een nieuw en zelfstandig bestaan op te bouwen, bijvoorbeeld door kleine kredieten te verstrekken.

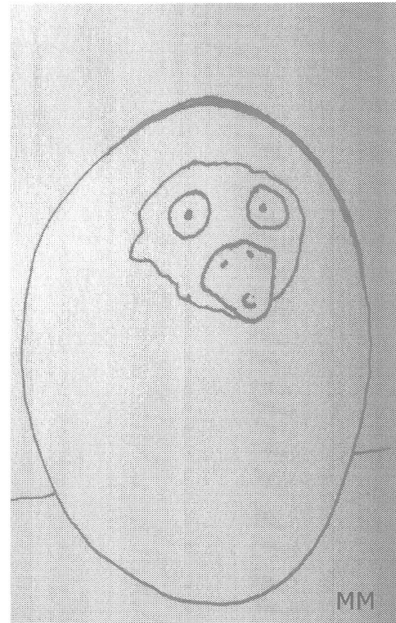
Soms is hulp alleen niet voldoende en treedt de Stichting op als pleitbezorger, door zich publiekelijk uit te spreken en misstanden aan de kaak te stellen. Daarnaast geeft de Stichting in Nederland voorlichting over het wereldwijde vluchtelingenprobleem.

Tibet Support Group (TSG) Nederland

De TSG Nederland is een onafhankelijke non-profit organisatie die het Tibetaanse volk steunt in zijn streven naar zelfbeschikking. De Tibet Support Groep is het kenniscentrum in Nederland over Tibet. Zij zet zich in voor internationaal erkende mensenrechten en democratische vrijheden voor de Tibetanen.

International Campaign for Tibet (ICT)

De ICT richt zich op het toezicht op en de rapportage over de rechten van de mens, het milieu en de sociaal-economische omstandigheden in Tibet. De organisatie komt op voor Tibetaanse religieuze en politieke gevangenen. Het komt op voor de zelfbeschikking van Tibetanen door steun aan de onderhandelingen tussen de Chinese regering en de delegatie van de Dalai Lama. Het ICT werkt aan ontwikkelingssamenwerking en werkt samen met regeringen in de ontwikkeling van beleid en programma's om Tibetanen te helpen. Het zorgt voor opleiding en mobilisatie van mensen en de internationale samenleving, om actie te ondernemen ten bate van Tibetanen. Verder reikt het de hand aan individuele Chinezen en Chinese organisaties om het onderling begrip te vergroten tussen Chinezen en Tibetanen. (Wikipedia)



Hoe kunnen we als boeddhist meewerken aan een veilige en vreedzame wereld voor iedereen?

De theepot als symbool van het boeddhistische streven om ieder mens als zeer geëerde en welkome gast te behandelen.



Wat het boeddhisme betekent voor... Frances Nijssen deel 2

Over boeddhisme, homoseksualiteit en vrouw zijn

Frances Nijssen vertelde in het vorige Magazine over haar meditatie-ervaringen en wat ze aan boeddhisme heeft privé en in haar werk. In deel 2 gaat ze in op haar ervaringen als vrouw en homoseksueel binnen het boeddhisme.

Mariët Mensink

Boeddhisme en homoseksualiteit

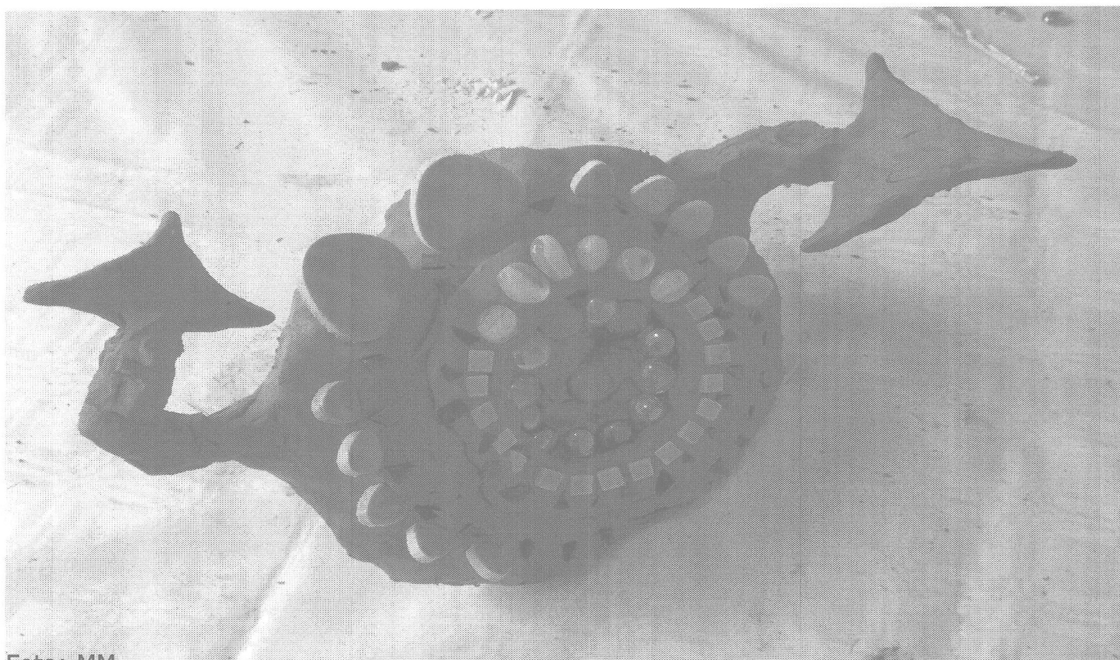
Ik heb vrouwelijke partners maar ik beleef mezelf niet als homoseksueel, ik beleef mezelf als 'ik, Frances', ook als ik studeer of mediteer. En dat is altijd al zo geweest. Voor mij is het op vrouwen vallen iets natuurlijks, een chemisch proces waardoor vrouwen een ander effect op mij hebben dan mannen. Ik had het liefste dat de termen homoseksualiteit en heteroseksualiteit afgeschaft werden. Het zijn labels, die het leven zoveel ingewikkelder maken. Het probleem van homoseksueel zijn is dat de wereld daar veel opinies over heeft en die soms ook aan je laat weten. Stel dat nooit iemand had gezegd:'Maar wat jij doet is toch wel vreemd', dan was mijn homoseksualiteit heel gewoon blijven voelen.

Ik ervaar Gelek Rimpoche als heel ruimdenkend hierin. Ik heb hem er nooit op betrapt dat hij vreemd staat te kijken van de homoseksualteit van iemand of er afkeurend overdoet. Voor mij is hij één van mijn belangrijke leraren en zo lang hij niet zegt: 'Zeg, houd daar eens mee op', zie ik negatieve opvattingen over homoseksualiteit, ook in het boeddhisme, in hun context. Alle opvattingen van een traditie zijn ontstaan in een bepaalde tijd.
Het boeddhisme leert hoe alles wat is, niet op zichzelf bestaat, leeg is van onafhankelijk bestaan, ook een opvatting als: 'Homoseksualiteit is een perversie'. Een opvatting is geen waarheid, het is een visie, waarvan je je vooral af moet vragen of ze heilzaam of niet heilzaam is. Ik zou het moeilijk vinden als Gelek Rimpoche zich negatief zou uitlaten over homoseksualiteit. Dat is een relatie waarbinnen ik niet zo gemakkelijk kan denken: ja, wat hij zegt is tijd en plaats gebonden.

Er zijn veel homoseksuelen rond de Dalai Lama die hem ooit openlijk gevraagd hebben naar opvattingen van de Boeddha en sommige leraren over homoseksualiteit als afwijking. De Dalai Lama heeft daar via een woordvoerder op geantwoord, dat je ook de woorden van de Boeddha in hun context moet bekijken. Wat de Boeddha precies heeft gezegd is volgens mij niet helemaal duidelijk, zijn uitspraken zijn pas honderden jaren later opgeschreven.
Ik heb wel het gevoel dat het boeddhisme van alle religies het minst ingewikkeld doet over homoseksualiteit: het christendom, de islam en ook het hindoeïsme doen veel moeilijker.
Het aanpassingsvermogen van het boeddhisme is heel groot vind ik en dat heeft volgens mij vooral ermee te maken dat het boeddhisme meer naar de geest van de dingen kijkt dan naar de letterlijkheid ervan.

Voor mij voelt mijn homoseksualiteit uitstekend. Ik heb het gevoel dat het me opent voor een aantal dingen. Homoseksualiteit is één van de condities in mijn leven, naast bijvoorbeeld mijn vrouw-zijn en dochter-van-mijn-ouders-zijn. Wat zou er gebeurd zijn met mijn groeiproces als ik te maken had gehad met een heteroseksuele conditionering? Een innerlijk onderzoek dat ik deed, maakte me dankbaar dat ik het voorrecht heb om op vrouwen te vallen, omdat ik door die ervaringen geleerd heb om me niet aan meningen van anderen vast te houden.

Ik was heel verliefd op een tante toen ik acht, negen jaar was. Ik wilde de hele tijd naast haar zitten en nooit meer bij haar weg gaan, ik viel er bijna flauw van. Maar ik wist meteen: ik moet er niet teveel over zeggen. Ik kreeg een soort innerlijk leven dat buiten mij, in het kleine provinciestadje waar ik woonde, nauwelijks bevestigd werd. Dus ik heb vanaf het begin van mijn leven veel zelf moeten uitzoeken, moest op mijn eigen kompas afgaan, mijn eigen waarheid en visie vinden. Natuurlijk was het af en toe vreselijk, ik ben bijvoorbeeld uit huis gezet, maar het heeft me een bepaalde mate van eigenzinnigheid gebracht, waardoor ik niet gauw iets als vaststaand aanneem. In deze houding voel ik me gesteund door het boeddhistische idee dat alles verandert en niets op zichzelf


Foto: MM

bestaat. Voor mij is mijn homoseksualiteit goed karma: het helpt me.

Boeddhisme en vrouwen

Ik heb op mijn boeddhistische pad geen last van mijn vrouw zijn, word er niet echt door gehinderd. Ik doe wat ik graag wil doen, ik heb in het bestuur gezeten en organiseer nu een aantal conferenties mee. Als ik gevraagd word een lezing of zo te houden, dan doe ik dat. Ik laat mezelf niet tegenhouden of leiden door ideeën als: dat past niet bij je, dat is niets voor een vrouw. Dat vind ik vrij vanzelfsprekend. Je probeert toch het maximale uit jezelf te halen.

Er speelt mee dat er veel vrouwen bij Jewel Heart zitten. Je ziet ook hier wel dat mannen sneller doorstoten naar bestuurlijke posities en dat er weinig mannen in de huishouding te vinden zijn en veel in de bouw. Maar dat is niet dramatisch, ik heb niet het gevoel dat ik er wat aan moet doen. Het heeft ook met voorkeuren van mannen en vrouwen te maken.

Actueel is de hele kwestie van de achterstelling van nonnen in het boeddhisme. Daar moet je een standpunt over innemen, iets tegen doen, maar zonder dat je je geest sluit. Vroeger zou ik zeggen: 'Actie, de beuk erin', maar vechten heeft een sluitend effect op de geest, tenminste als er ergernis of verontwaardiging in het spel is.
Ik ben één keer naar een boeddhistisch weekend over vrouwelijk leiderschap geweest, waar een aantal feministes van het eerste uur aanwezig was en ik dacht later: 'Hier ga ik niet meer heen.' Niet omdat ik de zaak niet wil dienen, maar omdat het me in een soort emotionele toestand brengt die mijn spirituele ontwikkeling eerder belemmert dan bevordert. Dat is gewoon niet heilzaam.
Daarna ben ik gaan zoeken naar wat ik kan doen zonder dat het mijn spirituele pad blokkeert. Een voorbeeld voor mij is de groep Woman in Buddism, die om de twee jaar bij elkaar komt ergens in de wereld. Zij kijken: 'Hoe kunnen we ons ontwikkelen en daar de condities voor scheppen?' Ze maken geen verwijten, maar zeggen gewoon: 'Deze condities hebben we nodig'.

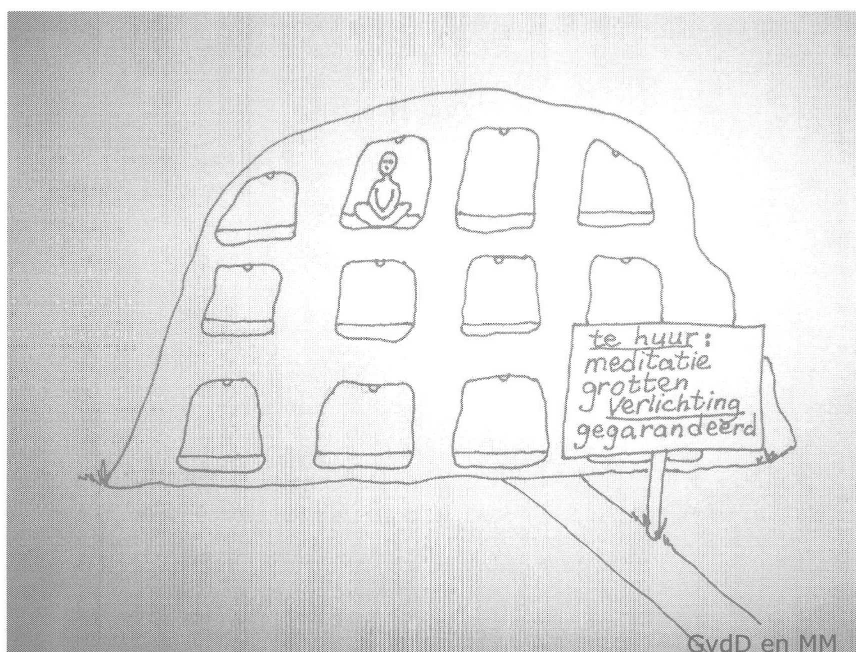
De vrouwenbeweging heeft geweldig veel tot stand gebracht de afgelopen dertig jaar. Het boeddhisme heeft nog wat tijd nodig om zich anders met vrouwen te gaan verhouden en dat zal denk ik via de westerse vrouwen gaan. Niet door ons vrouw-zijn te problematiseren, maar door als vrouw ons ding te doen.

Volgens mij is de geest niet mannelijk of vrouwelijk. Hoe verder mensen hun geest openen des te minder belangrijk worden man - vrouw verhoudingen. De geest is 'beyond gender'. Het boeddhisme heeft heel interessante dingen te zeggen over het overstijgen van de seksen. Het wijsheidsprincipe is bijvoorbeeld vrouwelijk, het komt niet van vrouwen, maar van het vrouwelijke. Het gaat om een andere wijsheid dan de westerse wereld kent, een andere wijsheid dan het scherpe, conceptuele, analytische denken, wat meer de mannelijke kant van het denken is. Als je bij diepere bewustzijnslagen komt, ontmoet je het vrouwelijke wijsheidsprincipe en komt er in toenemende mate meer balans, en uiteindelijk de eenheidservaring van het mannelijke en het vrouwelijke.

Jewel Heart Den Bosch

Jewel Heart is actief in meerdere plaatsen in Nederland. De meeste activiteiten vinden plaats in Nijmegen. Maar wat gebeurt er in andere plaatsen? Den Bosch aan het woord!

Henk Dolfing



Op dit moment zijn er in Den Bosch vier groepen actief die intussen de huiskamer ontgroeid zijn en wekelijks bij elkaar komen. We hebben voor deze groepen een goede en prettige ruimte gevonden in het centrum De Poort www.centrumdepoort.nl/ in Den Bosch. De groep onder leiding van Bob Lindeman bestudeert en bespreekt 'De drie hoofdzaken van het pad'. Eén groep onder leiding van Ineke Vrolijk bespreekt en beoefent de GOM en de andere groep die Ineke begeleidt, bestudeert de Lam Rim. Dan is er nog de groep die begeleid wordt door Frances Nijssen, bezig met de Odyssee. Maar dat is nog niet alles, want er zijn ook nog twee huiskamer groepen actief die één keer per maand bij elkaar komen: de Vajrayogini groep onder begeleiding van Carel Wevers en de Witte Tara groep die voorheen geleid werd door Marijke Lieshout en nu gecoördineerd wordt door Henk Dolfing. (zie voor tijden en contactmogelijkheden www.jewelheart.nl)

Dat is intussen dus een behoorlijk aanbod met enthousiaste deelnemers en ik denk dat ik namens allen spreek als ik zeg dat wij erg blij en dankbaar zijn dat we zulke goede groepsbegeleiders bereid hebben gevonden om vanuit hun Nijmeegse en Tilburgse contreien in Den Bosch de groepen te begeleiden. Een wens die ik wel eens hoor in Den Bosch is om een aanbod te creëren voor meditatiebeoefening in de vorm van een open inloopavond of een cursus. We moeten de mogelijkheden daarvoor maar gaan onderzoeken.

Als Gelek Rimpoche in Nederland is, geeft hij niet elke keer een lezing in Den Bosch maar als hij er is zijn er vele geïnteresseerden die naar 'Het Kruithuis' komen om naar zijn lezing te luisteren. Ook de laatste keer, toen hij verhinderd was door de vulkaanas en Hartmut Sagolla zijn plaats innam, kwamen er veel mensen naar de lezing.

De coördinatie van de Bossche activiteiten is in vertrouwde handen van Bea van Kuijk. Voor informatie of opmerkingen is zij te bereiken onder telefoonnummer 073 6445330.
De volgende keer, als we weer iets uit Den Bosch laten weten, zullen we de deelnemers van de verschillende groepen vragen in het kort iets over hun ervaringen te schrijven.



Dakas en dakinis

Dit is een samenvatting van een literatuuronderzoek dat Veroni Steentjes deed op internet naar het wezen van de dakas en dakinis. Deze uitingsvormen van de vrouwelijke wijsheidsenergie nemen een belangrijke plaats in, in de Tibetaans-Boeddhistische beoefening.

Veroni Steentjes

De Jatakas (verhalen over vorige levens van de Boeddha) bevatten een aantal incidenten waarin de goddelijke wezens worden beschreven die door de lucht reizen. In het Sanskriet heet zo'n wezen een ***dakini***, Een term die algemeen vertaald wordt met 'ruimtegoeroe ', 'hemelse vrouw' of 'wolk fee.' (Het *ini* - einde is niet een meervoud, maar een vrouwelijk woordeinde.)

Dakas

Dakas zijn de mannelijke gelijkwaardige vorm van dakinis. De termen dakini en daka enerzijds en heldin en held anderzijds zijn om te wisselen. De 10e dag van de maancyclus is het daka dag, terwijl op de 25e dag van de maancyclus de dakini wordt gevierd. Shantideva zei dat een echte held of heldin iemand is die de zelf koesterende geest vernietigd heeft, zijn wanen overwonnen heeft en de moed heeft ontwikkeld om vele levende wezens te helpen. Omdat de dakini zich meestal voordoet in een vrouwelijke vorm wordt normaal gesproken ook de vrouwelijke weergave van het woord gebruikt, dus een dakini.

Dakini

Dakini is een Sanskriet woord. In het Tibetaans is het woord voor dakini *khandroma.* Dit betekent heel letterlijk 'zij die door de lucht gaat'. KHA, het eerste deel van haar naam, verwijst naar ruimte of hemel, de grenzeloze uitgestrektheid van de leegte (sünyata) die binnen het Boeddhisme de grondslag is van alle gewaarwording. In deze context wekt de dakini met haar hoge vlucht door het hemelruim (kha) de gewaarwording van het ontbreken van grondslagen en referentiepunten.

Ze vertoeft nergens, maar in de gewaarwording van de beoefenaar duikt ze voortdurend op als het zinnebeeld van de ruimte of de leegte. DRO, het tweede deel van haar naam, duidt op beweging en het leven als zodanig. Hiermee wijst ze ons op de dynamische krachten van de leegte in alle verschijnselen. Soms wordt de term poëtisch vertaald in het Engels als 'sky-walker' of 'sky dancer'. De term duidt op iemand die de hemel, de ruimte, ingaat.

Wat is een dakini?

De dakini is in al haar gevarieerde vormen een belangrijke figuur in het Tibetaans Boeddhisme. Ze is een (ongrijpbare) tantrische godheid, die het beste omschreven kan worden als een vrouwelijke belichaming van de verlichte wijsheidenergie. Ze staat uiteindelijk boven de seksen, maar wordt waargenomen in een vrouwelijke vorm. De dakini representeert één van de basisprincipes van het tantrische Boeddhisme, dat van de onbevattelijke vrouwelijke wijsheidenergie die geheel realiseert dat alle verschijnselen leeg zijn van zelfbestaan.

Naropa

In vele verhalen van grote geleerden zeggen deze dat ze de dakinis ontmoet hebben en hoe dit hun leven heeft veranderd. Waren het mensen die ze ontmoetten of hun innerlijke realisaties? De dakinis zijn een aspect van de wijsheid. Als er aspecten van wijsheid zijn die we niet hebben, kunnen zij die ons brengen. Bijvoorbeeld Naropa was een groot geleerde en goede meditator. Maar zijn probleem was zijn mentale staat die niet stabiel was. De dakini verscheen hem als een oude vrouw. Ze vroeg hem: 'Wat weet jij?'





Vajradakini

Hij zei dat hij alles van de dharma wist. Dat was zijn trots. Zij accepteerde dit niet en vroeg of hij de woorden wist of de betekenis van de woorden. Hij herhaalde zijn antwoord en ze was blij. Toen voegde hij eraan toe 'maar ook de betekenis'. Toen was ze bedroefd en zei: 'Je moet mijn broer, Tilopa, zien.' Toen verliet Naropa Nalanda. Hij zocht naar Tilopa en ontving vele mahamudra instructies van hem.

Iconografie van dakinis

De uitdrukkingsvorm van de beweging wordt in de iconografie weergegeven door haar dansend of vliegend af te beelden, waarbij de rol van de dakini als helper of gids op het pad wordt benadrukt. In esoterische zin vertegenwoordigt de dakini de innerlijke gewaarwording van ruimte, waardoor de bewegingen niet naar haarzelf verwijzen, maar naar het medium - de onbegrensde ruimte - waarin ze beweegt.

Volgens June Campbell hebben de iconografische voorstellingen de neiging om de dakini te tonen als een jonge, naakte vrouwelijk figuur in een dansende houding, vaak met een schedelkop *(kapala)* gemaakt van een menselijke schedel gevuld met menstruatiebloed of het elixer van het leven in de ene hand en een gebogen mes *(kartika=hakmes)* in de andere. Ze dragen een krans van menselijke schedels, met een drietand staf leunend tegen haar schouder. Haar haar is meestal wild en hangt langs haar rug en haar gezicht heeft vaak een toornige uitdrukking. Het lijkt of ze danst bovenop een lijk, dat staat symbool voor haar heerschappij over ego en onwetendheid. Op een symbolisch

niveau betekent de wijze van afbeelding dat de creatieve uitbundigheid in de natuur in wezen vrouwelijk is.

Verschillende soorten dakinis
In de Tibetaanse traditie komt de dakini veelvuldig voor in teksten, overgedragen kennis en beoefeningen, waarbij ze verschillende functies vervult en ook in verschillende categorieën wordt ingedeeld. Er zijn verschillende soorten dakinis: verlichte dakinis en dakinis die op het niveau zijn van de eerste tot de tiende bhumi. Bhumis zijn de tien stadia die een Bodhisattva moet doorgaan om uiteindelijk een Boeddha te worden.

Sommige dakinis zijn dharma beschermers door hun genomen geloften (samaya) in het Vajrayana Boeddhisme. Dakinis zijn zowel mannelijke als vrouwelijke dharma beschermers. De dharma beschermers moeten een bhumi stadium bereikt hebben. Er zijn ook dakinis die niet de bhumi stadia bereikt hebben. Dit zijn lokale godheden (verbinteniswezens) en hier neem je geen toevlucht toe. De dakinis die beoefend worden in het Tantra Boeddhisme moeten de bhumi's bereikt hebben. Deze dakinis helpen de dharma, ze helpen ons en ze kunnen anderen helpen. Vajrayogini is de grootste dakini en zij heeft de verlichting bereikt. Tara is ook compleet verlicht, maar ze manifesteert zich in het belang van het helpen van levende wezens.

Sommige beoefenaars houden er van verschillende godheden te beoefenen, maar het is wel belangrijk om ze te begrijpen, om het verschil in de verschillende niveaus van dakinis te weten.

Sommige dakinis verschijnen in een toornige vorm en andere in een vredige vorm, afhankelijk van welke activiteit het meest heilzaam is. Ze verschijnen in overeenstemming met de nood van de individuele beoefenaar. Hun vormen, kleuren en objecten die ze vasthouden, representeren verschillende dingen. Verschillende beoefeningen zijn er met verschillende doelen. Welke beoefening je moet doen hangt af van de verbinding gemaakt in je hart.

In de overleveringslijn van de Kagyupa is Mahakala de dharma beschermer. In verschillende overleveringslijnen zijn er verbindingen met andere dharma beschermers. In de Drikung traditie is de dharma beschermer Achi. Achi is de vrouwelijke beschermer en ze is een van de meest belangrijke dakinis. Ze was als een mens geboren met bijzondere kwaliteiten. Haar moeder had totaal geen pijn tijdens haar zwangerschap, maar voelde zich blij en vreugdevol. Zelfs de bevalling deed geen pijn. Toen Achi klein was, kon ze Tara's mantra reciteren en ze had veel compassie. Ze liet tekenen van realisatie zien en was dol op dieren. Toen ze dood ging, gingen haar huisdieren met haar in de regenboog op.

Het doel van de sadhana beoefenen is om te realiseren dat we in potentie dezelfde kwaliteiten hebben als de verlichte wezens. Het enige verschil is dat we ze nog niet herkend hebben door het ontbreken van beoefeningen. Het hoogste niveau van wezens zijn de Yidams. 'Yi' betekent geest (mind) and 'dam' betekent samaya. Dat betekent dat onze geest nooit gescheiden wordt van de godheid (verbinteniswezen). Ons verbinteniswezen kan Chenrezig of Vajrayogini of Tara zijn. Yidams zijn verlichte wezens.

Er wordt ook onderscheid gemaakt tussen de *wereldse dakini*s en de volledig *verlichte dakinis*. De wereldse dakinis vertegenwoordigen de negatieve kracht die zich verzet tegen de spiritualiteit. Het verhaal gaat, dat Goeroe Rinpoche en de grote Yogi's van India en Tibet hen uiteindelijk wisten te temmen en trouw lieten beloven aan de Dharma. Hun gedrag veranderde, maar niet hun wereldse vorm. Zo kan een 'vleesetende' dakini, die bijvoorbeeld handelt ten gunste van de Dharma, de beoefenaar bevrijden door de egogehechtheid van die persoon te vernietigen, bijvoorbeeld door deze op te eten.

Wijsheidsdakinis
In spiritueel opzicht is de tweede algemene klasse van dakinis, de wijsheidsdakini, veel belangrijker om tot begrip van het Tibetaanse Boeddhisme te komen. Deze dakini is volledig ontwaakt en treedt op om anderen tot ontwaken te brengen. Zij is de essentie van de verlichte geest, het verheven symbool van de aard van de geest als zodanig, uitgedrukt in een vrouwelijke vorm. Ze realiseert tegelijkertijd de uiteindelijke aard van de verschijnselen, belichaamt deze aard door middel van haar verschijnings-

vorm en brengt die tot uitdrukking in haar verlichte handelen. Ze is de soevereine beschermer van de leer, een tantrische leermeester en tevens een vrouwelijke Boeddha met een luisterrijk gevolg. De wijsheidsdakinis zijn vaak moeilijk te herkennen. Ze kunnen als vrouw in een menselijke gedaante verschijnen of de visionaire vorm aannemen van een wereldse dakini. Haar kenmerkende eigenschappen lijken veel op die van de wereldse dakini. Ze heeft echter kenmerken die specifiek bij haar horen.

Specifieke kenmerken van wijsheidsdakinis

De wijsheidsdakini heeft drie ogen, waarbij het derde oog verticaal in haar voorhoofd is geplaatst. Met haar drievoudige blik ziet ze een zuivere onbelemmerde ruimte en de onbegrensde leegte.

Haar kracht is indrukwekkend en de directheid ervan kan bedreigend overkomen. Deze kracht is niet afkomstig van gewone magie maar van wijsheid, en haar woeste voorkomen is niet van emotionele aard, maar is de heftige energie van waakzaamheid.

Als je de wijsheidsdakini nader onderzoekt, dan zul je haar spirituele diepgang zien. Evenzo haar verschillende manifestaties en haar veelzijdige aanwezigheid in de geheiligde wereld. Daarom is ze een onmisbaar element in de beoefening en realisatie van het Tibetaans Boeddhisme.

Voorbeelden van wijsheidsdakinis zijn Mandarava, Yeshe Tsogel en Vajrayogini.

De drie lichamen van verlichte dakinis

Wanneer wijsheidsdakinis worden omschreven, dan worden ze weergegeven aan de hand van de drie verlichtingslichamen (dharmakaya, sambhogakaya en nirmanakaya). Men geeft daarmee aan dat ze beschouwd kunnen worden als vrouwelijke Boeddha's. Hierbij is het meest subtiele lichaam de vormloze lege ruimte die de aard van de geest als zodanig is (dharmakaya / waarheidslichaam). Daarna volgt het lichaam van de meditatiegodheid (verbinteniswezen) die een manifestatie is van de dynamische wijsheid, die op haar beurt inherent is aan de geest. Deze kan gezien worden als de visionaire vorm van een semitoornige of toornige dakini (sambhogakaya / vreugdelichaam). Het laatste lichaam is de externe uiting van de dakini die verwijst naar de vele vormen waarin ze zich kan voordoen, in menselijke of visionaire vorm, vreedzaam of toornig, de gepersonifieerde dakini zelf (nirmanakaya / gezuiverd lichaam).

Yogini Yeshe Tsogyal: Moeder-Boeddha, Witte Tara en Vajrayogini

Als voorbeeld van een wijsheidsdakini kan de grote Tibetaanse yogini Yeshe Tsogyal gezien worden. Zij was de vrouw van Trisong Detsen, koning van Tibet (742-776 na Christus), in de tijd dat het Boeddhisme daar zijn intrede deed. Ze werd de belangrijkste gemalin van Padmasambhava, die het boeddhisme in Tibet verbreidde. Yeshe Tsogyal was een wijsheidsdakini waardoor men erkende dat haar externe uitingsvorm nauw verwant was aan de twee andere dimensies. In haar meest subtiele en wezenlijke vorm wordt Yeshe Tsogyal aangeduid met 'onmetelijke ruimte van de koningin van het alomvattende goede'. Deze godheid wordt de oorspronkelijke moeder-Boeddha genoemd, de bron van alle verlichting.

In haar visionaire vorm is Yeshe Tsogyal de stralende witte Tara, de bevrijdster die met haar zeven ogen vol mededogen aandacht schenkt aan de gezondheid en het welzijn van alle levende wezens. Maar zij kan zich ook manifesteren als Vajrayogini, één van de belangrijkste dakinis in het Tibetaanse Boeddhisme. Vajrayogini wordt in het Tibetaans Dorje Naljorma genoemd. Vajrayogini is een semitoornige godheid, die wordt afgebeeld met een rode kleur, dansend en getooid met sieraden die uit botten zijn vervaardigd. Zij is in haar hoedanigheid van waakzaamheid de meest expressieve, de personificatie van de wijsheidsgeest. Vajrayogini is de vrouwelijke Boeddha van wijsheid en grote gelukzaligheid. Ze symboliseert het vrouwelijke tantrische aspect van de Boeddha, de belichaming van de eenheid van grote gelukzaligheid en leegte (wijsheid). Ze is de koningin van het paradijs van de Dakinis waar wezens speciale krachten hebben als onzichtbaar zijn en vliegen. Haar naakte rode lichaam representeert de transformatie van passie en seksuele energie in compassie.





Witte Tara, Shankargallery

Haar naam, vertaald als de luchtdanser van Naropa, is gerelateerd aan haar overleveringslijn vanaf de 11e eeuw van de mahasiddha Naropa.

Symboliek van Vajrayogini

De kapala, een kom gemaakt van mensenschedel, symboliseert de transformatie van bloed in nectar en symboliseert de transformatie van de innerlijke energieën. Het symboliseert de transformatie van de conceptuele geest in wijsheid. De katvanga, een lang clubachtig instrument, oorspronkelijk gemaakt als wapen, symboliseert de mannelijke godheid, Heruka. En als Padmasambhava deze vasthoudt, symboliseert het de vrouwelijke gemalin. Er zijn dus twee types van katvanga. Bovenop is een vajra. Eronder drie hoofden die de drie kaya's representeren. Daaronder is een nectar vaas, die staat voor een lang leven. Daaronder is een gekruiste vajra, die de vier onmetelijke gedachten symboliseert. Er zijn vijf gekleurde linten die de vijf elementen symboliseren. De bel symboliseert wijsheid.

De natuur van Vajrayogini is vuur en haar sadhana (beoefening) is een voorbereidende handeling op de hitte beoefening. De drilbu, mes, symboliseert het snijden door de vier mara's. Het is het snijden door het ego. Haar kleur symboliseert dat ze de natuur van grote gelukzaligheid heeft.

Door te vertrouwen op de gelukzalige, hoogste yoga tantra beoefening van Boeddha Vajrayogini kunnen we de verlichting erg snel bereiken, in een kort mensenleven. De instructie van de eerbiedwaardige Vajrayogini is de meest diepe les van de hoogste yoga tantra. Het is ideaal geschikt voor de hedendaagse dag, omdat het laat zien hoe we onze gehechtheid kunnen transformeren in het spirituele pad. Oorspronkelijk onderwezen door Boeddha Vajradhara binnen de Heruka tantra, is het de hoogste methode om onze omgeving, lichaam en geest te zuiveren en het is één van de belangrijkste beoefeningen van de nieuwe Kadampa traditie.

Yeshe Tsogyal wordt ook wel afgebeeld als de wijsheidsdakini met de drie blikken. Met haar middelste oog van dharmakaya dat omhoog gericht is, kijkt ze in de ruimte, de vormloze ruimte. Met haar rechteroog van sambhogakaya beteugelt zij de wezens. Met haar linkeroog van nirmanakaya roept ze de drie werelden op. Haar linkeroog ziet de wereld van gewone manifestatievormen, die door haar worden opgeroepen om het pad te volgen. Het rechteroog ziet de dynamische wisselwerking op het visionaire niveau, en dat herinnert alle wezens aan de ware aard van de verschijnselen dat hen beteugelt. Haar wijsheidsoog in het midden, dat verticaal in haar voorhoofd is geplaatst, en haar tot wijsheidsdakini bestempelt, blikt volledig neutraal in de uitgestrektheid van de ruimte, de kha van haar eigen wezen. Met deze drievoudige blik worden samsara en nirvana gezien als onscheidbaar en worden hindernissen voor de verlichting uit de weg geruimd en ontstaat de oorspronkelijke wijsheid.

Verschil tussen dakinis en yoginis

Om de verlichting te bereiken en inzicht te verkrijgen in de geheimen uit de tantrische geschriften, kan een beroep worden gedaan op de goddelijke bemiddelaarsters, waarvan gezegd wordt dat ze elk toegang hebben tot een Transcendente Boeddha. Zo kunnen ze het inzicht van deze Boeddha overdragen op de zoeker naar verlichting. Als het daarbij vooral haar taak is om demonische krachten te openbaren en op de vlucht te jagen, verschijnt de betreffende godin in haar afschrikwekkende vorm als dakini. Wanneer het haar bedoeling is om de seksuele kracht van de yogin (beoefenaar van tantrische praktijken) te mobiliseren om door te stoten naar de staat van verlichting, zal ze als verleidelijke jonge vrouw, Yogini, verschijnen. Hoe ze ook verschijnt, haar houding zal altijd beweeglijkheid uitdrukken, om te laten zien hoe ze vliegt om haar bemiddelende rol tussen de Boeddha en de yogin te vervullen en als symbool van de doelgerichte intense energie die ze vertegenwoordigt.

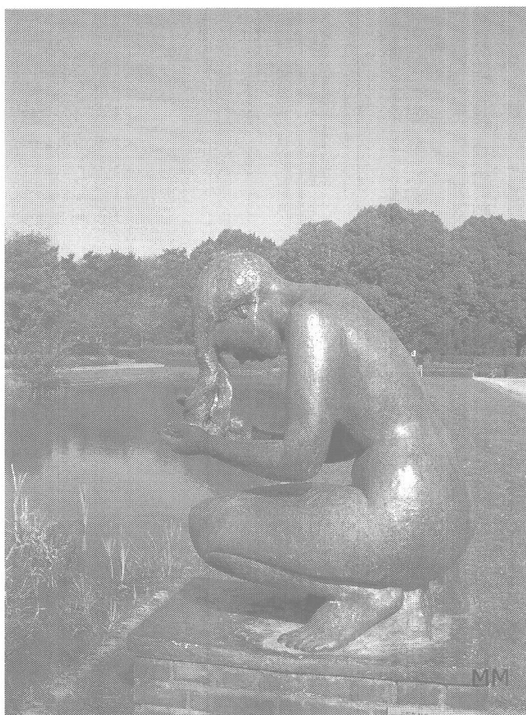
Hoe alle vrouwen de dakinis belichamen

In tantrische beoefening zijn alle vrouwen dakinis! Maar het hangt van de persoon af hoe we dit beoefenen. De reden is dat er twee vleugels nodig zijn om te vliegen. Andere Tantrische beoefeningen worden zonder gemalin gedaan. Ook als je dit niet beoefent, is het verdienstelijk om aan vrouwen te denken als dakinis als een geestelijke training. Pure visualisatie is belangrijk voor tantra. Het maakt de dingen niet puur, maar laat zien hoe alle verschijnselen in de werkelijkheid zijn. Dat wordt vajra trots genoemd. De essentie is om alle dingen als puur te zien. De meest belangrijke samaya is om alle dingen als puur te zien. Tantra is niet als lessen gegeven voor maar een paar mensen. Het is voor iedereen gelijk. Het is op deze wijze zoals de vinaya. Honderdduizend keer de mantra reciteren is ook een goede samaya, maar de pure verschijning is belangrijker.

De vier dakini aspecten

We onderscheiden de vier zogenaamde dakini aspecten: het geheime, het innerlijke, het externe en het extern-externe aspect. Deze indeling wordt veel gebruikt in het Vajrayana Boeddhisme. Hierbij wordt op mythische, symbolische en visionaire wijze beschreven welke relatie er is tussen de vormloze onmetelijkheid van de uiteindelijke dakini en de vrouwelijke vormen die in onze ervaringswereld optreden. Deze vier aspecten worden als volgt verduidelijkt.





Geheim aspect
In het geheime aspect laat de dakini zien dat op het uiteindelijke realisatieniveau het de aard van de geest is die voorbijgaat aan alle dualiteit. Het is de zuivere ruimte die samengaat met de stralende wijsheid van de moeder Prajnaparamita.

Innerlijk aspect
Het innerlijke aspect is de gelijktijdig verrijzende dakini: de realisatie van wijsheid in het centrum van alle schijnbare tegenstellingen van plezier en pijn, leven en dood, verkregen door beoefening van de meditatiegodheid. Dit wordt ook wel aangeduid als 'de uit een mantra geboren dakini '. Deze ontstaat door de juiste motivatie en de juiste meditaties op de mandala en de mantra. De onconventionele ideeën veranderen en je zult de vereniging van gelukzaligheid en leegte gaan ervaren en onderzoeken.

Extern aspect
De externe dakini regeert over het geheiligde subtiele lichaam der energieën: de emanatie van de geest in de fysieke wereld, die als de wisselwerking van de wijsheid fungeert. Het subtiele lichaam wordt ook wel het geestlichaam genoemd. Het is het verbindende element tussen de geest en het grove lichaam en is een bijzonder belangrijk voertuig bij meditatiebeoefening. De dynamische krachten van het subtiele lichaam zijn vloeibaar. Ze bewegen zich in steeds veranderende patronen en zijn niet in begrippen te vangen.

Extern-externe aspect
De extern-externe dakini is de levende dakini in haar menselijke gedaante, waarbij
haar fysieke vorm een uitdrukking is van wijsheid, een mededogende betrokkenheid bij de wereld.
Deze vier aspecten van de dakini zijn dynamische krachten die sterk met elkaar verweven zijn, waarbij het innerlijke aspect niet heiliger is dan het externe aspect. Wanneer je deze vier aspecten ziet als een tentoonspreiding van de manier waarop geest en lichaam op elkaar zijn afgestemd en gebruikt worden voor een volledige realisatie van de aard van de verschijnselen, dan kan je het dakini symbool in zijn volle pracht waarnemen. Dan ga je de dakini zien als iets dat niet alleen maar een motief van de mythologie en de rituelen is, maar ze wordt werkelijk een symbool, en een zinnebeeld van de meest persoonlijke aspecten van je beoefeningen, geheel in overeenstemming met de meest subtiele en diepzinnige leringen van het Tibetaanse Boeddhisme. Aan de hand van haar verschillende manifestatieniveaus toont ze je de weg naar de hoogste realisatie. Zij is tegelijkertijd de externe lesgever, de beschermer van de



Dharma en de overleveringslijn van verlichte meesters.

In wezen vertegenwoordigt de dakini de onmetelijkheid van de leegte. In haar werkelijke betekenis die het Tibetaanse Boeddhisme eraan geeft, manifesteert de dakini zich op verschillende niveaus in een gedaante van het vrouwelijke geslacht. De dakini vertegenwoordigt in feite de Prajnaparamita, de moeder van alle Boeddha's. Vanuit dit perspectief gezien is de dakini veel meer dan een enkelvoudig symbool en een vrouwelijke godheid. Ze vertegenwoordigt het vrouwelijke principe, een gebied van spirituele ervaringen dat voorbijgaat aan conventionele, sociale of psychologische betekenissen van de sekse. Het gebied strekt zich uit over vele niveaus van de beoefening van het Tibetaans Boeddhisme. Hoewel het vrouwelijke principe een vrouwelijke vorm aanneemt, is er in ultieme zin niets vrouwelijks aan, want de term dakini verwijst naar de leegte, de afwezigheid van elke vorm van inherent bestaan. Ze is het symbool van de wijsheid in niet begripsmatige zin en symboliseert de krachten in de betekenissen die ze openbaart.

Ze is de innerlijke spirituele subjectiviteit van de mediterende zelf, de kennende dimensie van de ervaring. Met subjectiviteit wordt niet bedoeld de individuele, persoonlijkheidsgerichte subjectiviteit, maar het gaat hier om de 'subjectloze' subjectiviteit, een gewaarwording van de aard van de geest. De dakini kan voor mediterenden de innerlijke katalysator zijn, een beschermer en een getuige van de spirituele ontwikkeling. Als vertegenwoordiger van de innerlijke ervaring van de beoefenaar verbindt ze de leermeester met de leerling, de leerling met de beoefening, en de beoefening met de voltooiing ervan.

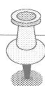
De Dakini als één van de Drie Wortels

De dakini staat ook centraal in de vereisten van een beoefenaar om de volledige verlichting te bereiken als een Boeddha. Ze doemt op in een tantrische formulering van de Boeddhistische Drie Juwelen toevluchtsformule die bekend staat als de drie wortels.

De Drie Wortels (Tibetaans: TSA som) van de Tibetaanse Boeddhistische traditie zijn de goeroe, Yidam en de beschermer. De beschermer kan een dakini of dharmapala zijn. Een dharmapala is de beschermer van de Boeddhistische leer. Een voorbeeld hiervan is godheid Wei hu. Samen met de god Weito beschermt en bewaakt hij de dharma, de boeddhistische wet. Daaraan moet iedere boeddhist zich houden, maar vooral monniken en nonnen.

De Drie Wortels zijn de tweede van drie Tibetaanse Boeddhistische toevluchtformuleringen, de uiterlijke vorm (Drie Juwelen), innerlijke vorm (Drie Wortels) en de geheime vorm (Trikaya.) De Drie Wortels worden vaak genoemd in de Nyingma en Kagyu literatuur van het Tibetaans Boeddhisme. In tegenstelling tot de meeste aspecten van het Tibetaanse Boeddhisme, die zijn ontstaan in India, zijn de Drie Wortels een originele Tibetaanse formulering uit de tijd van Padmasambhava.

De taken van de Drie Wortels:
- de Goeroe is de wortel van zegeningen, de wortel van genade.
- de Yidam (meditatiewezen of verbinteniswezen) is de wortel van de methoden, wortel van het volbrengen.
- de Dakini of beschermer is de wortel van bescherming, de wortel van activiteit of de verlichte activiteiten van gerealiseerde wezens.



De Goeroe is de wortel van genade, de Yidam de wortel van volbrengen en de Dakini de wortel van bescherming.

	Tibetaans Boeddhistisch toevlucht formuleringen		
Uiterlijk van 'Three Jewels' (Drie Juwelen)	B u d d h a Boeddha	D h a r m a Dharma	S a n g h a Sangha
Innerlijk ' Three Roots' (Drie Wortels)	Guru Goeroe	Y i d a m Meditatiewezen	D a k i n i Dakini
Geheim or 'Trikaya'	Dharmakaya	Sambhogakaya	Nirmanakaya
Three Vajras (Drie Vajra's)	Mind (Geest)	Speech (Spraak)	Body (Lichaam)
seed syllable	Blauwe *hum*	Rode *ah*	Witte *om*

Judith Simmer-Brown (archarya, senior Boeddhistische leraar in Shambala traditie, leerling van Chögyam Trungpa) geeft aan dat de dakini dient als een ieder van deze drie wortels. Ze kan een menselijke goeroe zijn, een vajra leraar die de Vajrayana lessen overdraagt aan zijn leerlingen en hen vergezelt in de samaya verbintenissen. De samaya is een set van geloftes of leefregels, gegeven aan geïnitieerden in het esoterische Vajrayana boeddhisme als onderdeel van de Abhiseka ceremonie van initiatie of een machtiging die een band tussen de leraar en leerling creëert. De wijsheidsdakini kan ook een Yidam zijn, een meditatie wezen. Ze kan ook de beschermer zijn. De wijsheidsdakinis hebben speciale krachten en verantwoordelijkheden om de integriteit van de mondelinge overdracht te beschermen.
Er is een groep van vijf dakinis die geassocieerd wordt met de vijf Dhyani Boeddha's, waarvan elk een juweel, een lotus en dubbele bliksemschicht vasthoudt.

Dhyani Boeddha's en Adiboeddha

De Adiboeddha is de kosmische oerenergie van de Boeddha's. Uit deze energie worden zij geboren en keren zij terug na hun leven in het aardse lichaam. Deze energie is de belichaming van het begrip Leegte. Als actief verbeelde kracht (spirituele transcendente zoon) vanuit deze energie zijn er Vajrasattva en Vaharaja. Andere boeddhistische bodhisattva's, heiligen of transcendente wezens dragen vaak een afbeelding van hem, zittend op een lotusblad, bij zich. Zijn eigenschappen zijn verder Svabhava (zelf-creatie) en Svayambhu (zelf-verlichtend). De Dhyani Boeddha's zijn allen een deel van de Adiboeddha. In de Adiboeddha zijn alle aspecten van de Boeddhanatuur aanwezig. Iedere dhyani Boeddha is dus een deelaspect van de totale Boeddhanatuur.
De Dhyani Boeddha's worden ook wel de transcendente Boeddha's, de Jina's (Overwinnaars) en de Tathagata's (Volmaakten) genoemd. Deze Boeddha's zijn verbeeldingen van de spirituele aspecten van de Adiboeddha. Iedere Dhyani Boeddha vertegenwoordigt het hoofd van een familie in dit systeem van indeling. Dit systeem is dus een ordening van groepen van eigenschappen in bepaalde families. Één bepaalde Dhyani Boeddha is het hoofd van een familie. Alle vijf families bij elkaar verenigen de totale spirituele eigenschappen van de kosmische Adiboeddha. Vóór Boeddha Sakyamuni waren er in onze wereld nog eerdere Boeddha's. Vóór en na hun leven in menselijke vorm op aarde verblijven zij in deze oerenergie en stralen deze ook uit. De energie van deze Adiboeddha is die welke we in Bodhipat aanspreken bij de inwijding. In het Vajrayana Boeddhisme neemt Vairocana tevens de plek in van de Adiboeddha. Soms echter wordt Vajrasattva of Vaharaja in deze plaats gezet. De Dhyani Boeddha's zijn dus geen historische Boeddha's. In onderstaande



cirkeltabel en vierkanttabel zijn de Dhyani Boeddha's gerangschikt in alle aspecten.

Dakinis bij de Dhyani Boeddha's

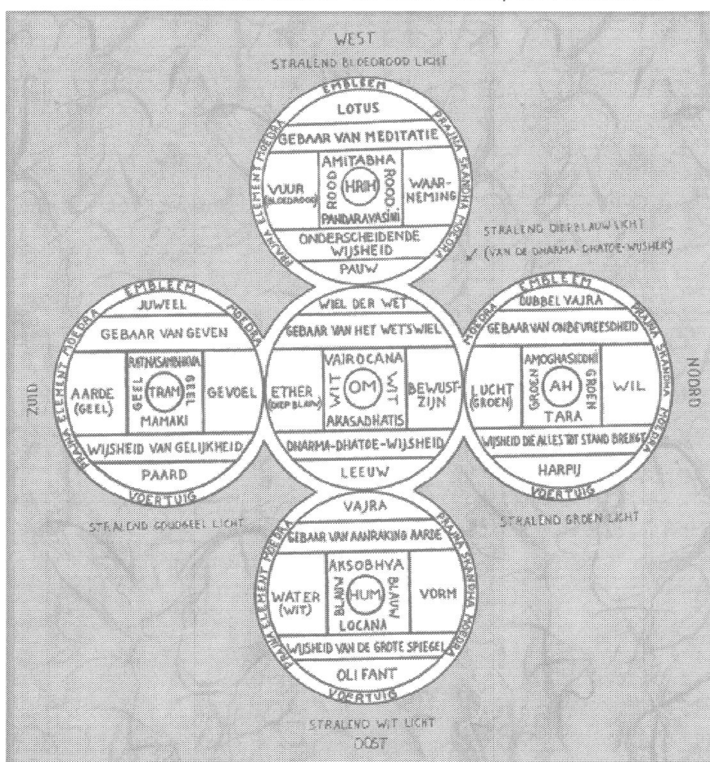
Boeddhadakini hoort bij de Jina van het midden: Vairocana. Bij de andere Jina's horen respectievelijk de Vajradakini (Akshobhya), de Ratna-dakini (Ratnasambhava), de Padma-dakini (Amitabha) en de Vishva-vajradakini (Amogasiddhi). De Sarvaboeddha-dakini heeft toegang tot alle Jina's. In haar uiterlijk onderscheidt ze zich vooral van de overige dakinis door haar woeste haardos en de met bloed gevulde schedelnap. Ze wordt ook wel de rode dakini genoemd (Kurukulla).

Vajradakini – Akshobhya

Vajradakini, of Dorje Khadro, woont in het midden gebied van de blauwe Boeddha, Akshobhya, hoofd van de Vajra familie. Ze wordt geassocieerd met het element ruimte/ ether en het bewustzijn. Inzicht in haar aard transformeert de neurotische emotie van woede en haat in de dharma dhatu wijsheid of Zoheid.

Boeddhadakini - Vairocana

Boeddhadakini, of Sangye Khadro, woont in het oosten van de mandala in de regio van de witte Heer van de Boeddha familie van de verlichting, Vairocana. Haar familie wordt geassocieerd met het element water en met vorm, het lichaam.



Ze overwint verblinding en onwetendheid met de wijsheid van de grote spiegel.

Ratnadakini - Ratnasambhava

Ratnadakini, of Rinchen Khadro, hoort bij Ratnasambhava. Ratnadakini woont in de zuidelijke regio van de gele Boeddha, Ratnasambhava. Ze wordt geassocieerd met het element aarde en haar dans overwint de verduisteringen van trots met de wijsheid van gelijkheid.

Padmadakini - Amitabha

Padmadakini, of Padma Khadro, woont in de westelijke regio van de rode Boeddha, Amitabha. Ze staat voor waarneming, samjna. Haar kosmisch element is vuur dat hebzucht wegbrandt met de onderscheidende wijsheid.

Karmadakini – Amoghasiddhi

Karmadakini, of Laskyi Khadro, is de dakini van de noordelijke regio van de groene Boeddha van de karma familie, Amoghasiddhi. Ze wordt geassocieerd met het element lucht, of de wind, wat neerkomt op activiteit. Realisatie van haar kwaliteiten bant de negatieve emotie van jaloezie en afgunst uit, ter vervanging van de wijsheid die alles tot stand brengt.

tp://www.khandro.net/dakini_khandro.htm
http://www.khandro.net/dakini_khandro.htm
http://www.meditationinliverpool.org.uk/HTML-Pages/Buddha-Pages/Dakini.html
http://www.khandro.net/dakini_khandro.htm
http://www.stichtingbodhisattva.nl/LEZING%20De%20dakini%20in%20het%20Tib.pdf
http://www.lamagursam.org/dakini.html
http://www.stichtingbodhisattva.nl/LEZING%20De%20dakini%20in%20het%20Tib.pdf
http://en.wikipedia.org/wiki/Dakini
http://www.exoticindiaart.com/product/ZL16 /
http://www.lamagursam.org/dakini.html
http://www.andyweberstudios.com/store.html?page=shop.product_details&flypage=flypage.tpl&product_id=375&category_id=14&keyword=vajrayogini
http://www.lamagursam.org/dakini.html
http://www.meditationinliverpool.org.uk/HTML-Pages/Images-Of-Buddhas/Buddha-Vajrayogini.html
Boeddha boek, Eva Rudy Jansen, Gottmer uitgeversgroep (1995)
http://www.lamagursam.org/dakini.html
http://www.stichtingbodhisattva.nl/LEZING%20De%20dakini%20in%20het%20Tib.pdf
http://www.museumkennis.nl/lp.rmv/museumkennis/i003326.html
http://en.wikipedia.org/wiki/Dakini
http://www.hetbodhiblad.nl/Boeddhisme/Dhyani-boeddha_s/body_dhyani-boeddha_s.html
Boeddha boek, Eva Rudy Jansen, Gottmer uitgeversgroep 1995)

Jewel Heart werkt samen met Stichting Intermobiel

aandachtmeditatie cursus voor mensen met chronische pijn

In onderstaand artikel vertelt Veroni Steentjes (35) over de samenwerking van Jewel Heart en Stichting Intermobiel die uiteindelijk zal leiden tot een telefonische aandachtmeditatie cursus voor jongeren en mensen met chronische pijn. Hierdoor kunnen ook mensen die minder mobiel, bedlegerig of huisgebonden zijn deelnemen aan deze cursus.

Veroni Steentjes

In 2009 schreef ik op verzoek van de redactie van Jewel Heart Magazine een uitgebreid artikel over mediteren met een lastig lichaam. Er is namelijk weinig informatie over dit onderwerp, zeker aangeleverd door mensen die zelf chronische pijn hebben. Het artikel werd met veel positieve reacties ontvangen. Ik wilde mijn kennis en ervaring doorgeven aan andere lotgenoten en laten zien dat je ook met een zware handicap kunt mediteren. Vandaar dat ik op de Intermobiel website gestart ben met deze informatie te bundelen, zodat alles duidelijk bij elkaar te vinden is.
Eind 2009 ontstond bij mij en Ineke Vrolijk, waar ik de Lam Rim en de Ganden Lha Gyema cursus bij volg, het idee om zelf een aandachtmeditatie cursus op te zetten waar iedereen met een lichamelijke handicap of chronische pijn aan mee kan doen, zelfs mensen met een zeer beperkte spierfunctie. Ineke benaderde twee leden van Jewel Heart: Paula Boon en Fenneke Lust vanwege hun grote ervaring op het gebied van meditatie en yogacursussen geven. Fenneke geeft yogales aan jongeren met een lichamelijke handicap op Werkenrode. Ik benaderde Elvire, een yoga lerares die al enkele jaren bedlegerig is. Ze is ook een actieve vrijwilliger van Intermobiel. We hebben samen al een meditatieles via de telefonische spraakchat gedaan, een telefonische vergaderaccount.

Brainstormen

Ineke, Paula, Fenneke, Elvire en ik zijn enkele keren bij elkaar geweest om te brainstormen over de opzet en de inhoud. Elvire was via Skype aanwezig. De digitale communicatie maakt dit mogelijk.
Ineke leverde met haar jarenlange ervaringen enorm veel oefeningen en teksten aan die werden aangevuld door de rest. De structuur bracht Ineke in door een kapstok aan te leveren op de volgende wijze:

1. ontspanning van het lichaam, voorbereidend handelen zoals de houding oftewel thuis komen bij jezelf,
2. leren in het hier en nu te zijn,
3. leren in het lichaam te zijn (bijvoorbeeld oefeningen bodyscan),
4. leren accepteren wat er is,
5. verschillende oefeningen met pijn (ademen naar de pijn en dergelijke),
6. hoe ervaar ik pijn in het hier en nu (zoals toelaten/afweer),
7. dynamisch middelpunt (ruimte zijn ervaren, dat je meer dan je lichaam bent), loslaten (verwachtingspatroon, tevreden/ontevreden).

Hierdoor werd er orde in de chaos aangebracht. Structuur die ik ook erg terug vind in de Jewel Heart cursussen. Kortom, de basis voor een andere vorm van aandachtmeditatie is gelegd!

Oproep van Sponsors

Jewel Heart en de Stichting Intermobiel willen komen tot een aandachtmeditatie cursus voor jongeren en mensen met chronische pijn. Maar zoals alles kost ook dit geld.
Ik ben een fervent lange afstand fietser. Aanstaand voorjaar zal ik een fietstocht maken naar Roemenië. Dat is ongeveer 2500km heen en 2500km terug. Ik heb het idee opgevat de bovengenoemde samenwerking te ondersteunen. Dat kan gebeuren door mijn fietstocht te sponsoren. En dus zoek ik sponsors. Dat kan door elke dag van mijn tocht een cent per km opzij te leggen. Gemiddeld leg ik per dag 100km af. Dat is dus €1,00. Maar ook andere toezeggingen in de vorm van een vast bedrag zijn welkom. Laat het me weten via mijn e-mailadres: a.mund@upcmail.nl. Als tegenprestatie ontvang je een reisverslag. Albert Mund

Achterkantje

Verlangen

Paula Boon

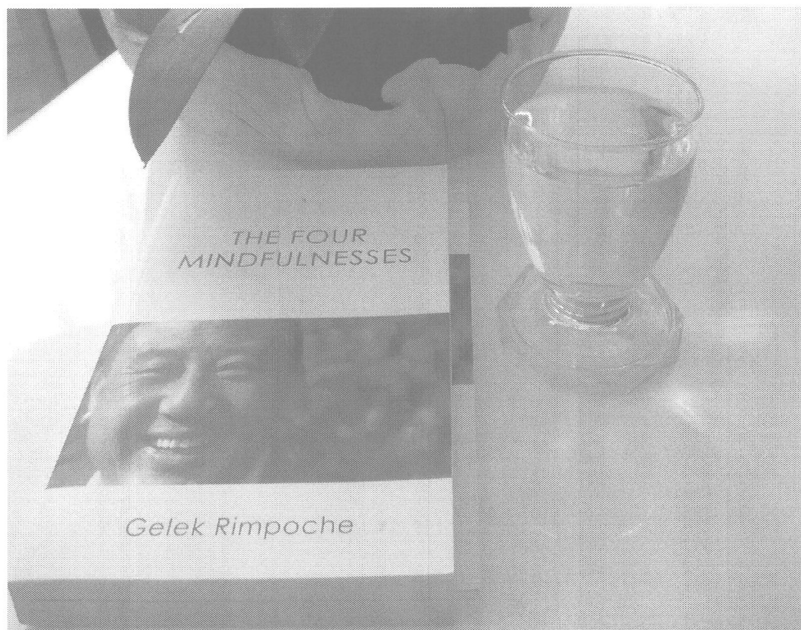
Zo! Klaar! Trots sta ik op. Dat klusje heb ik maar weer geklaard.
De kast staat stevig en de deur hangt er heel aardig in. Ik heb maar één klein foutje gemaakt en dat zie je niet. Ik loop naar beneden.

En nu een glaasje wijn. Ik heb het verdiend. Lekker ontspannen in de stoel hangen en mezelf verwennen.

Er zitten sinds de feestdagen enige vetrolletjes om mijn middel. En juist dat buikvet is zo ongezond zeggen ze! Daar krijg je hartinfarcten van. En aangezien het leven kostbaar is... En het staat nog lelijk ook en het voelt niet prettig! En wijn heeft een heleboel calorieën.....

Ik breng mijn aandacht naar mijn adem en mijn lichaam. Ik merk het verlangen naar een glaasje wijn op. Mmmmm! Verlangen. Kan ik het hier bij laten? Alleen maar het verlangen opmerken? Soms heb ik al iets in mijn mond voordat ik het weet. Nu niet.
Ik ga naar de keuken en maak een pompoen schoon. Ik geniet van de prachtige kleur oranje. Oh ja, een glaasje..... Nieuwsgierig observeer ik hoe de gedachte opkomt en hoe dit verlangen voelt en dan breng ik mijn aandacht weer terug naar de pompoen.

Mindful afvallen, kan dat? Vast wel. Na SonjaBakkeren en Slank met dokter Frank is het tijd voor iets nieuws. Zal ik eens gaan mindfullen? En als ik een den ben geworden ga ik het boek: 'Mindful slank' schrijven. Een bestseller natuurlijk! Ik word rijk.
En als ik rijk ben ga ik heel vaak op meditatieretraite! En als ik vaak op retraite ga, dan word ik vast wel een ietsje pietsje verlicht. En als ik een ietsje pietsje verlicht ben ervaar ik meer vrijheid!
Ik neem een glaasje water.







JEWEL HEART MAGAZINE

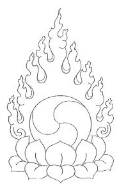
Jaargang 21, nr. 2
oktober 2011

Losse nummers: € 2,50

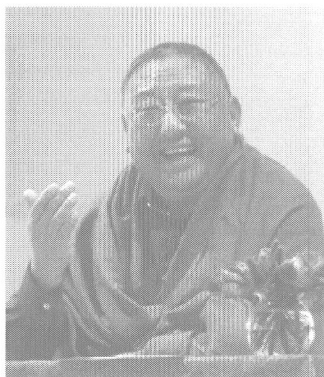
Ruud Blok

OPVOEDING EN OVERDRACHT

* Kyabje Yongdzin Ling Dorje Chang
* Opvoeden vanuit je hart
* Boeddhisme in mijn opvoeding
* Wat boeddhisme betekent voor...
* Liefde met handen en voeten
* Door mijn leerlingen verdiep ik mij



De spiritueel leider van Jewel Heart is Gelek Rimpoche



COLOFON

Redactie:
Albert Mund
Elly van Doorn
Gerard van den Dobbelsteen
Mariët Mensink
Inez Risseeuw

Oplage: 250

Jewel Heart Magazine verschijnt 3x per jaar en is een uitgave van:

Tibetaans Boeddhistisch Centrum Jewel Heart
Hatertseveldweg 284
6532 XX Nijmegen

Inlichtingen: 024-322 6985
Algemene correspondentie: secretariaat@jewelheart.nl
Website: www.jewelheart.nl
Gironummer: 5712289

Kopij en reacties Nieuwsbrief: magazine@jewelheart.nl

Adverteren:
Informatie op te vragen via magazine@jewelheart.nl.

Abonnement: € 15 per jaar (incl. verzendkosten)
Losse nummers: € 2,50

Sluitingsdatum kopij:
10 december 2011

Jewel Heart houdt zich bezig met studie en scholing in het mahayana-boeddhisme.
Het is een organisatie zonder winstoogmerk.

Foto's: Elly van Doorn
Tenzij anders vermeld

REDACTIONEEL

Opvoeding, lessen, begeleiden, sturen, overdragen....allemaal begrippen die betrekking hebben op het beïnvloeden van mensen onderling, met het oog op groei, welzijn, kennis en leren van vaardigheden. Jewel Heart Magazine belicht dit thema uitgebreid vanuit diverse invalshoeken, zoals overleveringslijn, boeddhistische opvoeding, boeddhistisch onderricht, persoonlijke verhalen. Vanwege de omvang van de nummers verschijnt het magazine dit jaar twee keer. In 2012 zullen weer drie nummers verschijnen, in januari, mei en september.

JEWEL HEART

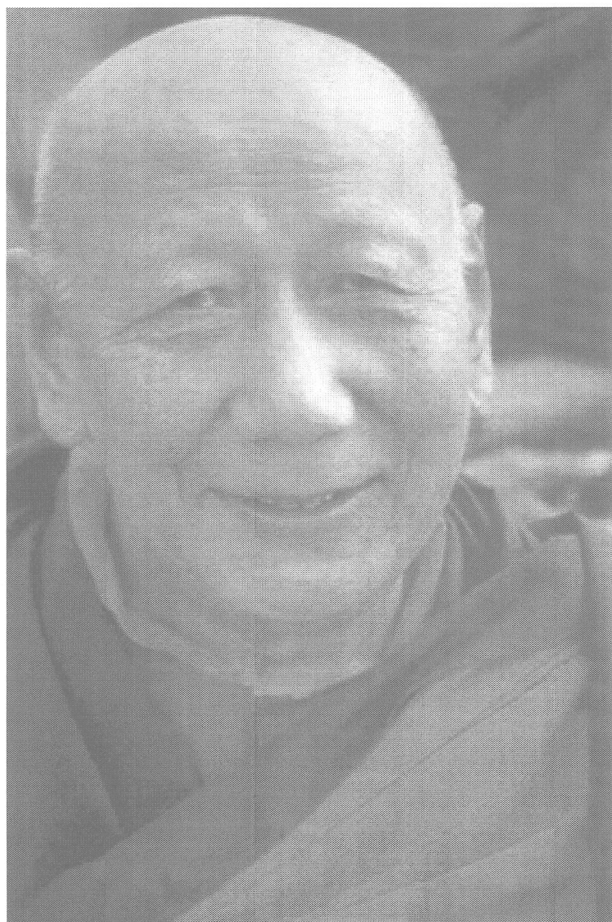
Jewel Heart is een internationale, westerse organisatie die staat in de rijke traditie van het Tibetaans boeddhisme. Haar belangrijkste doel is het doorgeven van deze wijsheid op een manier die aansluit bij de westerse cultuur. Boeddhisme richt zich op het ontwikkelen van liefde en wijsheid in het dagelijks leven. Jewel Heart Nederland is gevestigd in Nijmegen en organiseert ook studie- en meditatiegroepen in Tilburg, Den Bosch en Utrecht.

De stichter en voornaamste leraar van Jewel Heart is Gelek Rimpoche. Geboren in Tibet in 1939, vluchtte hij in 1959 naar India om daar verder te studeren en te werken voor de Tibetaanse regering in ballingschap. Eind jaren zeventig werd hij gevraagd naar het westen te gaan om daar de integratie van het boeddhisme mede vorm te geven. Sinds 1985 woont en werkt hij in de VS. Tweemaal per jaar komt hij naar Nederland om les te geven. Als leraar weet hij met zijn warme en humorvolle persoonlijkheid het hart van velen te openen voor de diepe wijsheid van het boeddhisme.

INHOUDSOPGAVE

Kyabje Yongdzin Ling Dorje Chang 3
Lama Mama 13
Opvoeden vanuit je hart 14
Boeddhisme in mijn opvoeding 16
Boekentafel: Boeddhistisch moederschap 17
Boekentafel: Als de hemel valt 19
Boekentafel: De ijzeren vogel 21
Niet opvoeden maar begeleiden 23
Wat het boeddhisme betekent voor... Len Kosse 25
Guru Yoga 28
Liefde met handen en voeten 29
Een Salomonsoordeel van Boeddha 31
Wat het boeddhisme betekent voor...Inge Kappen 32
Door mijn leerlingen verdiep ik mij 36
Achterkantje: beestjes 40

Kyabje Yongdzin Ling Dorje Chang (1903-1983)


Foto internet

Ling Rinpoche was een bijzondere leraar. In de overdracht van het boeddhistisch gedachtegoed heeft hij een grote rol gespeeld. Hij was in leven persoonlijk leraar van Zijne Heiligheid de 14e Dalai Lama. Ook Gelek Rimpoche heeft Ling Rinpoche persoonlijk ontmoet en onderricht van hem ontvangen. Zijn levensloop wordt in onderstaande bijdrage uitvoerig beschreven.

Veroni Steentjes

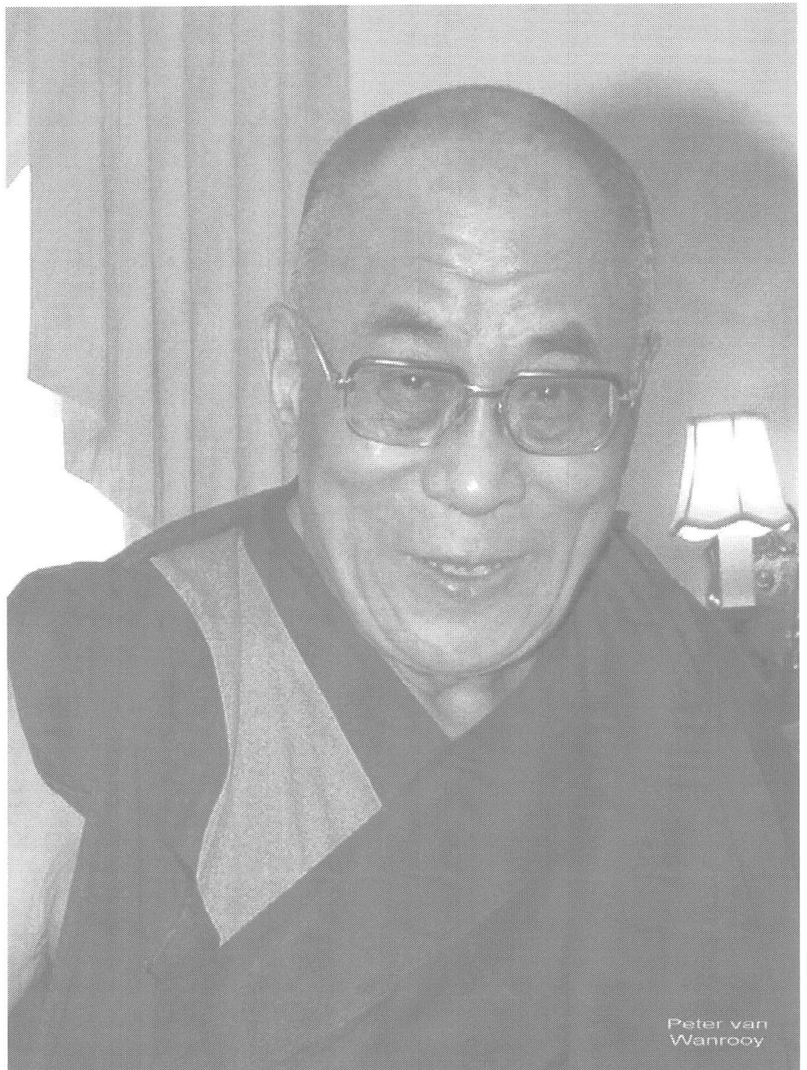
Geboorte
Kyabje Yongdzin Ling Dorje Chang werd geboren als Thupten Lungtog Namgyal Trinley bij het aanbreken van de dageraad op de zesde dag van de elfde maand van het Tibetaanse water konijn jaar in 1903 in Yabphu. Zijn moeder heette Sonam Dekyi. Y abphu, een heilige plaats van Chakrasamvara en zijn gemalin, ligt ten noordwesten van Lhasa in Tibet. Dit was een bedevaartplaats 1. Heruka Chakrasamvara (Tibetaans Korlo dompa) betekent 'het wiel van gelukzaligheid' is een manifestatie van de Boeddha en belichaamt de eenheid van methode en wijsheid of van gelukzaligheid of leegte 2. Zijn voorganger Losang Lungtog Tenzin Trinley was leraar van de 13e Dalai Lama, en diens vorige incarnatie Nganwang Lungtog Yonten Gyatso was niet alleen de leraar van de 11e Dalai Lama, Khedrup Gyatso, maar hij was ook de 75e troonhouder van de Gelugpa traditie.
De twee staatsorakels van Nechung en Gadong hebben nauwkeurig aangegeven waar de reïncarnatie van Losang Lungtog Tenzin Trinley te vinden was. Hij werd door Zijne Heiligheid de 13e Dalai Lama en de staatsorakels van Nechung en Gadong erkend als de incarnatie van Lobsang Lungtog Tenzin Trinley.

Spirituele stamboom, incarnatielijn
Ling Rinpoche kwam uit een straatarm gezin. Zijn spirituele stamboom was echter des te indrukwekkender. Ling Rinpoche was de zesde in een incarnatielijn van Ling Rinpoche's, die in feite nog verder terugging, namelijk tot in de tijd van de historische Boeddha (circa 550 voor Christus). Deze incarnatielijn wordt gezien als de menselijke manifestatie van de godheid

Yamantaka (Vajrabhairava). Onder de incarnaties van Kyabje Ling Dorje Chang bevinden zich ook vele grote pandits (een pandit is een hindoeïstische Brahmaan) en koningen uit India, zoals de Mahasiddha Virupa, die abt was van Nalanda en een grote yogi), Chandrakirti (7e eeuw) die de filosofie van de Prasangika Madhyamika ontwikkelde en Jetari (10e eeuw) die een leraar was van Djowo Atisha. Ook zijn er vele grote meesters uit Tibet onder zijn incarnaties, zoals de grote vertaler en meditatiemeester Ra Choerab Lotsawa (11e eeuw) en Geshe Potowa (11e eeuw), leerling van Dromtönpa Gyalwé Jungné en stichter van de Kadampa school. De lijn van incarnaties gaat terug tot de tijd van Boeddha Sakyamuni als de Arhat Kalu Udaya.
Tot de incarnatielijn van Ling Rinpoche behoorde ook de vertaler en grote meditatiemeester Ra Lotsawa (1016-1198). Geloofd wordt dat hij een emanatie van Manjushri was, maar dan in diens afschrikwekkende vorm als Yamantaka, en dat hij zo het Boeddhaschap heeft bereikt. Ling Rinpoche was een reïncarnatie van Ra Lotsawa en werd als Boeddha geboren. Zo wordt gezegd, net als van alle vorige reïncarnaties in deze incarnatielijn.

Opleiding

Ling Rinpoche was zeven jaar oud, volgens de Tibetaanse chronologie, en had tot op dat moment bij zijn ouders gewoond, toen hij de 13e Dalai Lama voor het eerst ontmoette, die net uit zijn ballingschap in Mongolië en China (1903-1910) terug was. Aanleiding tot zijn vlucht uit Tibet was het Britse militair ingrijpen in zijn land. De volgende jaren woonde de kleine Ling Tulku in zijn labrang in Lhasa, en in het besloten retraitecentrum Garpa Ritroe, dat eigendom was van zijn incarnatielijn. Hij leerde lezen, schrijven, uit het hoofd leren en allerlei andere dingen.
Toen Kyabje Ling Dorje Chang tien jaar oud was in 1912 werd hij overgebracht naar het klooster Drepung Loseling. Hij ontving daar vanaf zijn 13e jaar naast zijn normale studies belangrijke leeroverdrachten en tantrische initiaties van de 13e Dalai Lama, Pabongka Rinpoche en dertig andere hoge lama's. De 13e Dalai Lama en Pabongka beschouwde hij als zijn wortelgoeroes.
In 1913 werd hij in het Potala paleis tot novice (getsül) gewijd en op 20-jarige leeftijd tot gelong, beide malen door de 13e Dalai Lama. Als Tsogchen (Dzogchen) Tulku werd hij op zijn 22e jaar in 1924 vervroegd toegelaten tot het Geshe Lharampa examen, een studie die normaal gesproken 20 tot 30 jaar duurde. Hij legde de geshe examens af in het Norbulingka paleis en verwierf de graad van Geshe Lharampa, cum laude 3.
Hierna studeerde hij verder in het tantrische klooster Gyütö in de omgeving van Lhasa.


Peter van Wanrooy

Slechts een jaar later – in plaats van de drie gebruikelijke jaren- legde hij het tantrische examen af met de hoogste lof, en hij werd een jaar later in 1926 tot tuchtmeester van Gyütö aangesteld. Hierna studeerde hij verder en ontving van dertig van de beste geleerden en meditatiemeesters, tot wie opnieuw Pabongka Rinpoche behoorde, verdere onderrichtingen op het gebied van de sutra's en vooral ook de tantra's. Daarnaast studeerde hij grammatica, poëzie en astrologie. Na de dood van de 13e Dalai Lama werd aan hem en Pabongka Rinpoche de taak toevertrouwd om de gouden stoepa te bouwen voor het gebalsemde lichaam van de overleden Dalai Lama. De bouw nam twee jaar in beslag.

Leraar van de 14e Dalai Lama

In 1936 werd hij door de regent Reting Rinpoche beroepen tot abt van Gyütö. Toen in 1940 Zijne Heiligheid de 14e Dalai Lama op 5-jarige leeftijd naar Lhasa kwam, werd Kyabje Ling Dorje Chang betrokken bij zijn opleiding als diens tsenshap (dispuutpartner). De regent zelf was de eerste leraar, de tweede was Taktra Rinpoche, die hoofdzakelijk voor de opvoeding van de Dalai Lama verantwoordelijk was, omdat Reting Rinpoche zijn handen vol had met politieke gelegenheden. Dit liep ongunstig voor hem af. In 1940 moest hij zich terugtrekken, werd gearresteerd en vermoedelijk in de gevangenis vermoord. Nu werd Taktra Rinpoche regent en eerste leraar. Ling Rinpoche, die nog steeds als abt van Gyütö was aangesteld, werd aangesteld tot tweede leraar en tot eigenlijke opvoeder van de zesjarige Dalai Lama. Toen de Dalai Lama in 1953 met het oog op de problematische politieke situatie voortijdig meerderjarig werd verklaard, trok Taktra Rinpoche zich terug als regent en leraar, en een jaar later overleed hij. Nu werd Ling Rinpoche de eerste leraar van de Dalai Lama, zodat hij voortaan heel dicht in de nabijheid van zijn pupil leefde.

Hun relatie werd lange tijd gekenmerkt door groot wederzijds respect, maar de Dalai Lama herinnerde zich dat zijn contacten met Ling Rinpoche aanvankelijk in Tibet minder hartelijk waren dan zijn relatie met Trijang Rinpoche. Deze was zijn dispuutpartner, voordat hij leraar werd waardoor zij een innige band met elkaar hadden gekregen. Daar kwam nog bij dat Trijang Rinpoche een heel open karakter had en spontaan met hem grappen kon maken, terwijl Ling Rinpoche zeer zelden zelfs maar glimlachte. Dit was eenvoudigweg zijn karakter, aldus de 14e Dalai Lama.

Vanaf 1953 gaf Ling Rinpoche de Dalai Lama onderrichtingen over de vijf grote geschriften – wijsgerige geschriften en commentaren- en tantrische initiaties met name de initiatie in de Kalachakra tantra. Altijd al hebben de Dalai Lama's een bijzondere band gehad met deze gecompliceerde tantra. Een jaar later verleende Ling Rinpoche zijn hooggeplaatste pupil de volledige monnikswijdingen tijdens een plechtige ceremonie in de Jokhang tempel in Lhasa.

In 1953 reisde Ling Rinpoche met de Dalai Lama naar China. De Chinezen wilden destijds Ling Rinpoche als leider van de Boeddhistische Vereniging van Tibet naar voren schuiven. Hij zou destijds na de Dalai Lama en de Panchen Lama- in Tibet de hoogste en meest gerespecteerde lama zijn geweest. Hij bedankte voor de eer met het argument dat hij nooit belangstelling voor politiek had gehad. Het schijnt dat de Chinezen zich hieraan hevig ergerden. Voor korte tijd zette hij Trijang Rinpoche op deze post. In 1956 vergezelde Ling Rinpoche de Dalai Lama op veel bedevaartplaatsen en ze voerden ook veel politieke gesprekken. De druk waaronder hij stond manifesteerde zich op lichamelijk vlak in de vorm van hartklachten. Veel later in 1964 werd een ontsteking van het pericardium (hartzakje) geconstateerd. Hij consulteerde daarom artsen in Zwitserland en Parijs, nam een jaar lang Tibetaanse kruidenpillen in en werd langzamerhand weer helemaal beter.

In 1959 volgde Kyabje Ling Dorje Chang Zijne Heiligheid de 14e Dalai Lama in ballingschap naar India, tesamen met Kyabje Trijang Dorje Chang. Nog kort voor het vertrek legde de Dalai Lama met goed gevolg zijn examen af als Geshe Lharampa. In wezen was hiermee de taak van Ling Rinpoche als leraar voltooid, maar natuurlijk bleef hun hechte band daarna bestaan en deze werd zelfs in de loop der jaren inniger. De bedeesdheid van vroeger maakte plaats voor een diepgeworteld gevoel van verbondenheid, vertelde de Dalai Lama. 'Ling Rinpoche glimlachte altijd als we elkaar ontmoetten. Hij was heel teerhartig en huilde altijd als we het over arme mensen hadden of over deze of gene tragedie in de wereld.' Ling



Ganden Klooster

Rinpoche was erg gehecht aan de Dalai Lama en had vanaf het begin het grote vertrouwen dat de Dalai Lama niet alleen in naam de spirituele leider van alle Tibetanen zou worden. Na de vlucht met de Dalai Lama bleef hij in Mussourie waar hij in het kamp Buxa en Dalhousie, waar veel monniken woonden, onderrichtingen gaf. In 1960 verhuisde de Dalai Lama naar Dharamsala en betrok Ling Rinpoche het Chopra huis, hem ter beschikking gesteld door een welgestelde Indiër.

Ganden Tripa

De Ganden Tripa (ook wel: gaden tripa of gaden tri Rinpoche) betekent vertaald troonhouder van Ganden en is de hoofdabt van het klooster Ganden, op vijftig kilometer afstand van Lhasa in Tibet. De Ganden tripa is de opvolger van Je Tsongkhapa, de stichter van de Gelugpa traditie in het Tibetaans boeddhisme, en daarmee ook de hoogste lama in de religieuze hiërarchie binnen de Gelugpa. Deze rol is bijvoorbeeld niet toebedeeld aan de Dalai Lama of Panchen Lama. De eerste Ganden tripa was Gyaltsab Je. Tijdens de Tibetaanse diaspora sinds 1959 werd de hoofdzetel van de Ganden tripa naar Mundgod in de Indiase staat Karnataka verlegd.

In 1965, toen Kyabje Ling Dorje Chang 63 jaar oud was, volgde hij de overleden 96e Ganden Tripa op die overleed in Lhasa in Tibet onder de Chinese onderdrukking. Kyabje Ling Dorje Chang werd gepromoveerd uit zijn positie als Sharpa Choeje, die hij sinds 1949 vervulde, en benoemd tot de 97e Ganden troonhouder. Hij werd plechtig in het Ganden klooster Phelgye Ling in Bodgaya als troonhouder geïnstalleerd, en tevens als abt.

De Ganden Tripa's behoren tot de opvolgingslijn van Je Tsongkhapa en waken over de zuiverheid van diens leer. Zij dragen veel verantwoording, maar hebben weinig macht en worden normaal gesproken om de zeven jaar vervangen. Toen Ling Rinpoche zich echter wilde terugtrekken, werd dit niet toegestaan door de Dalai Lama, zodat hij zijn ambt negentien jaar behield, een absoluut record in de lange historie van de Gelugpa troonhouders. De gortdroge opsomming van feiten van Ling Rinpoche in zijn eigen biografie versluieren meer dan erdoor duidelijk wordt gemaakt, namelijk dat achter hem een onvoorstelbaar levenswerk schuilgaat dat hem tot de belangrijkste man in de religieuze hiërarchie heeft gemaakt. Weliswaar hadden twee eerdere incarnaties van Ling Rinpoche het ambt van

leraar/voogd uitgeoefend van de Dalai Lama, maar in zijn tijd van leven moest Ling Rinpoche totaal andere taken verrichten en problemen overwinnen, doordat het Tibetaans Boeddhisme na 1959 vrijwel geheel beroofd was van zijn vitale grondslag. Niemand kon destijds vermoeden dat dankzij het charisma van de Dalai Lama en de voorbeeldige toewijding van lama's als Ling Rinpoche niet alleen het geloof en de cultuur van Tibet weer zouden opbloeien in ballingschap, maar dat ze zich zelfs over de hele wereld zouden verbreiden. In Tibets geval moet er toch blijkbaar ook veel positief karma in het spel zijn geweest.

Europa

In 1968 reisden Trijang Rinpoche en Ling Rinpoche naar Zwitserland waar ze door Dr. Kuhn van het Choekhorgon klooster in Rikon, Zürich uitgenodigd waren. Dit klooster werd ingewijd. Hier troffen ze veel Tibetaanse vluchtelingen die door Zwitserland waren opgenomen. Het bezoek aan Europa was geen cultuurshock voor hem. In Tibet las hij al graag het Life magazine en van Britse vertegenwoordigers in Lhasa ontving hij literatuur en zwart-wit films uit Europa. Rinpoche stond dus in weerwil van zijn positie en strikt traditionele opvoeding beslist open voor het nieuwe en was bijzonder weetgierig, in tegenstelling tot de meerderheid van de Tibetaanse dragers van hoge ambten. In Dharamsala had hij weinig contact met westerse boeddhisten. Als ze hem kwamen bezoeken, zei hij niet veel, zodat zij weggingen en niet meer terug kwamen. Dit werd natuurlijk al gauw bekend.
Na zijn terugkeer ging hij door met onderricht geven voor grote groepen leken en monniken in Bihar en in Zuid-India. Als hij lesgaf, bediende hij zich van een andere taal die ook door leken van de oudere generatie goed begrepen werd, zelfs als zij bepaalde religieuze gebeurtenissen en begrippen niet kenden. Als hij les gaf, begreep iedereen hem. Hij drukte zich glashelder uit, zelfs een kind zou het begrijpen.

Leraar van Dagpo Rinpoche

Kyabje Ling Dorje Chang is één van de belangrijkste leraren van Dagpo Lama Rinpoche. Dagpo Rinpoche heeft veel persoonlijk onderricht van hem ontvangen, zowel in sutra als tantra. Kyabje Ling Dorje Chang bezocht Dagpo Rinpoche in Frankrijk in 1969. [4]

Karakter

Ling Rinpoche was niet bepaald diplomatiek. Alleen daarom al was hij niet geschikt als politiek adviseur van de Dalai Lama. Hij was open en kwam zonder omwegen uit voor zijn mening, kort en bondig. Vraag en antwoord. Daarmee was de kous voor hem af. Hij ging zeer streng om met zijn omgeving. Iedereen had het grootste respect voor hem en was bang fouten te maken. Hij hechtte veel waarde aan hygiëne in zijn omgeving, geen smerige gewaden en geen stof. Hij had niet graag dat zijn omgeving iets modieus droeg, dus geen opvallende horloges bijvoorbeeld. Hobby's had hij niet, zoals het lezen van ontspanningslectuur of tuinieren, want dergelijke frivoliteiten hebben deze lama's nooit gekend. Het leven was sober, er werd niet gesnoept en alleen 's middags was er een kop thee. De strenge dagindeling van de monniken moest strikt worden gevolgd en er werd geen seconde van de dag verspild. Wanneer hij mediteerde, wilde hij niet gestoord worden. Bezoekers werden alleen tussen 16.00-17.00 uur toegelaten. Hij kon er stilzwijgend bij zitten, als niemand hem iets vroeg. Hij was in dit opzicht de tegenhanger van Trijang Rinpoche.
Als iemand hem iets vroeg waar hij geen antwoord op wilde geven, zei hij domweg 'ik weet het niet'.
Als er vragen van religieuze aard waren en hij gaf er antwoord op, was dat altijd een antwoord dat geen twijfel liet bestaan. Als iemand bij hem aanklopte, vertelde de Dalai Lama,dan vroeg hij 'wat wilt u precies weten?' Daarna gaf hij correct antwoord op de vraag maar verder liet hij geen woord los. Dat maakte hem er niet populairder op, ook niet in regeringskringen, maar daar trok hij niets van aan. Politiek advies gaf hij niet. Hij was altijd heel gelijkmoedig en kalm en praatte nooit over anderen, laat staan dat hij zich uitliet of hij hen goed of slecht vond. Nooit liet hij merken dat hij een hooggeleerd en zeer belezen man was en hij hing nooit de hoge lama uit. [5]

Levensdoel

Het doel van het leven van Ling Rinpoche werd in zijn eigen woorden uitgedrukt: 'Werken voor

het behoud van sutra en tantra, die de bron voor al het goede en het geluk van levende wezens is in de drie rijken van het bestaan.' Vooral de tijd in ballingschap in India heeft hij onvermoeibaar gewijd aan de restauratie van de leer van de Boeddha en Tsongkhapa. Bescheiden zei hij dat hij had gepoogd, tussen alle activiteiten in die zijn functie met zich meebracht, iedere dag zijn recitaties en andere beoefeningen fris te houden en dat het hem gelukt was gelukkig te blijven.

Zijn laatste publieke les

Zijn laatste publieke les bevatte een uitgebreide voordracht van de Lam-rim Chen mo, het graduele pad naar de verlichting, gegeven in Bulakuppe voor tweeduizend mensen op verzoek van het Sera Klooster, en een vijf dagen durende uiteenzetting van de vier mindfullness in het Tibet huis in New Delhi voor een groep van honderd Indiaanse, Westerse en Tibetaanse leerlingen die een toelating tot Avalokiteshvara en een lang leven initiatie bevatte. Op deze wijze bleef hij vriendelijk onder ons om alle levende wezens te begeleiden, zonder uitzondering, naar zijn eigen staat van verworvenheid. 6

De 14e Dalai Lama over Ling Rinpoche

Toen men de 14e Dalai Lama vroeg wat het verschil tussen Ling en Trijang Rinpoche was, antwoordde hij:
'Ten aanzien van wijsgerige geschriften was zijn kennis breder en dieper. Hij had weinig belangstelling op andere gebieden ofschoon hij fraaie gedichten kon schrijven. Zijn exegese (uitleg van een geschreven tekst) van sutra en tantra ging heel diep en hij kende grote tantrische geschriften uit het hoofd.' Eén van de vroegere tsenshaps (Mongoolse geleerden) zei vaak dat Ling Rinpoche de beste leraar was als hij dieper inzicht wilde krijgen in de wijsgerige aspecten van sutra en tantra. 'Tegenover Ling Rinpoche legde ik de bikshu-geloften af, en van hem ontving ik de volledige inwijding tot monnik. Naar mijn inzicht is de bikhsu gelofte iets dat bijzonder waardevol is. Dit gevoel monnik te zijn, is één van mijn kostbaarste gevoelens. Mijn eigenlijke liefde is het bestuderen van wijsgerige geschriften. Ling Rinpoche maakte mij bekend met alle grote, bijzonder moeilijke geschriften, zodat ik hem als mijn eerste goeroe beschouw, mijn wortelgoeroe. Zo zit het.'

Helderziendheid en andere bijzondere gaven

Jampa Rinpoche vertelde dat als Ling Rinpoche lesgaf over de tantra's, bijvoorbeeld over de energiekanalen van het etherische lichaam of over de juiste wijze om een godheid te visualiseren, zijn leerlingen altijd het gevoel hadden dat hij hen iets schetste dat hij zelf intensief ervaren had. Hij vertelde wat hij voor ogen had en leidde leerlingen als een gids door een mandala. Ling Rinpoche was ook helderziend. Een voorbeeld daarvan is dat de Dalai Lama in Norbulingka buiten speelde, terwijl Ling Rinpoche hem niet kon zien. De jongen klom in een boom en dreigde te vallen, toen Ling Rinpoche een bediende toeriep: vlug, vlug naar de tuin, de Dalai Lama kan ieder moment uit de boom vallen! De bediende kwam

Yamantaka



net op tijd om hem op te vangen. De Dalai Lama zei hierover, 'Ik heb daar wel het een en ander van ervaren. Hij wilde nooit dergelijke vermogens laten zien. Toen ik hem hier rechtstreeks naar vroeg, zei hij, 'ach, je moet het vermogen hebben, een kracht, om te weten wat de toekomst zal brengen.' Hij antwoordde terloops alsof het niets te betekenen had, ja, soms gebeurt dat.'

Yamantaka

De Yidam van Ling Rinpoche was Yamantaka en zijn beschermgod was Nechung, een vooraanstaande beschermgod van Tibet. Yamantaka is de afschrikwekkende vorm van Manjushri. De meest vertrouwde leerlingen van Ling Rinpoche geloofden dat hij zelf de verlichte manifestatie van de Bodhisattva van de wijsheid was. Enkele vertrouwelingen hebben Ling Rinpoche wel eens in de gedaante van Yamantaka gezien met een grote brede buffelneus en twee horens op zijn hoofd. Ook na de dood van Ling Rinpoche verscheen een afbeelding van Yamantaka, even exact als een foto, op zijn borst. Zelf had hij dat niet gezien, maar Trijang Rinpoche wel. Jampa Rinpoche zag wel de afbeelding van Yamantaka op de borst van Rinpoche, het zag eruit als een afdruk. Hij was zichtbaar.

Beroerte

In september 1983 kreeg hij ten gevolge van hoge bloeddruk een beroerte waardoor zijn linkerhand verlamd raakte. Ook kon hij moeilijk meer praten. De abten en hoofden van de Gelug kloosters en vele anderen kwamen meteen naar Dharamsala vanuit heel India en verder, om toegewijde gebeden aan te bieden voor een lang leven van Ling Rinpoche. 7 Rinpoche wist dat zijn plotselinge dood voor veel mensen hartverscheurend zou zijn. Daarom had hij zijn lijden verlengd, alleen om zijn leerlingen de kans te geven beter met zijn verscheiden om te gaan en om hen te tonen dat het leven ook altijd lijden is. Soms wordt bij Tibetaanse meesters pas tijdens het overlijden zichtbaar over welke vermogens zij beschikken als gevolg van levenslange beoefening van tantra. Het blijft soms ook verborgen, omdat er maar weinig mensen getuige van zijn. Zo was het ook bij Ling Rinpoche. In de periode die vooraf ging aan zijn dood gebeurden er allerlei uitzonderlijke dingen waarvan tot nu toe maar weinig mensen op de hoogte zijn, zelfs de Dalai Lama wist er niets van. Jampa Rinpoche, die zijn rituelenmeester was en hem verzorgde tijdens zijn ziekbed, vertelde dat een arts kwam die hem onderzocht. Hij beproefde de reflexen van de zieke. De reflexen van de verlamde lichaamshelft reageerden volkomen normaal, maar die van de gezonde lichaamshelften functioneerden helemaal niet. We begrepen er niets van tot de arts wegging en alles weer was zoals het vóór het bezoek was. We kunnen daaruit opmaken dat Ling Rinpoche in staat was om zijn ziekte van de ene naar de andere lichaamshelft te verplaatsen. Medisch gezien was dat natuurlijk volstrekt onmogelijk. Op een nacht vroeg hij om een schotel tsampa die hij met beide handen aannam. Jampa Rinpoche reikte hem aan. Hij was erg verbaasd en zag dat Ling Rinpoche zelf ging eten. Hij stompte hem met zijn verlamde hand in de buik. Toen vroeg Rinpoche hem de gordijnen dicht te doen waarna hij hem de complexe mudra's voor een specifiek tantrisch ritueel leerde door ze met beide handen voor te doen. Hij reciteerde ook nog met heldere stem de bijbehorende mantra's voor hem. De volgende dag moest Ling Rinpoche weer met vier sterke mannen uit bed gehaald worden. 8

Dood

De slepende ziekte van Ling Rinpoche was voor de Dalai Lama moeilijk te verdragen. Hij zei dat hij er voor honderd procent van overtuigd was dat Ling Rinpoche's ziekte zo lang heeft geduurd, 'omdat hij wilde dat ik me met zijn dood kon verzoenen en dat hij dit proces heeft gestuurd. Hij was een bijzonder groot lama en hij kon zoiets. Een jaar voor zijn dood nodigde hij mij en Serkong Rinpoche uit in zijn klooster in Ganden. Serkong Rinpoche gaf de wens te kennen dat Ling Rinpoche nog lang mocht leven waarna hij begon te huilen.' Hij hield Ling Rinpoche voor dat de Dalai Lama zulke beperkte mogelijkheden had en zoveel problemen, wilde Ling Rinpoche alstublieft deze omstandigheden voor ogen houden en nog lang leven? Een jaar later stierf hij.

Alle leden van zijn huishouding waren op eerste kerstdag in 1983 in zijn kamer toen hij op sterven lag, op tachtig jarige leeftijd. Hij glimlachte met zijn laatste ademtocht, een laatste poging om hen allen te troosten.

Zelfs de elementen en de natuur toonden hun respect bij deze trieste gebeurtenis van zijn overleden en permanente grootheid.

Op de dag van zijn dood was het weer plotseling turbulent geworden met hevige windstoten, donderslagen en bliksems en plotseling begon het te sneeuwen. Er werden uit de sterfkamer, waarin hij in doodsmeditatie lag, klanken vernomen van hemelse muziek en lieflijk zingende mannen- en vrouwenstemmen en al die tijd werden er uiterst vreemde wolkenformaties waargenomen. Zo schetste Sherpa Tulku in zijn biografie van Ling Rinpoche in 1984. Enkele dagen later, terwijl Ling Rinpoche nog in de staat van het heldere licht verbleef, was er een milde aardbeving in de regio van Dharamsala die de volgende dag gerapporteerd werd in de kranten. 9
Hij bleef in het stadium van het heldere licht tot de zevende januari in 1984. Toen het bewustzijnscontinuüm definitief zijn lichaam had verlaten, zoals kon worden vastgesteld door het verschijnen van twee druppels uit de neus, dwarrelden er totaal onverwacht grote sneeuwvlokken uit de hemel omlaag die eruitzagen als bloemblaadjes. Die ochtend vormde zich bovendien een ringvormige regenboog om de nog zichtbare maan. De mensen die er getuige van waren, zagen het als een hemels teken dat het bewustzijn van Ling Rinpoche zich had losgemaakt van zijn lichaam. Toen zijn verzorgers hem later wasten, hadden ze niet de minste indruk dat hij dood was. Er waren geen zwarte vlekken te zien en er was geen spoor van ontbinding te ruiken, de huid was weliswaar niet warm, maar ijskoud, zoals anders bij een dode, was hij evenmin.

Foto internet
Kyabje Ling Chogtrul Rinpoche



In overleg met hoge lama's, abten van de Gelug traditie, besloot de Dalai Lama het lichaam van Ling Rinpoche te laten balsemen, zoals het ook altijd was gebeurd met alle Ganden Tripa's die hem voor waren gegaan. Tegenwoordig staat de mummie (kudung) in een soort houten sarcofaag met een glazen ruit in de residentie van de Dalai Lama, waar Rinpoche op zondag door iedereen kan worden vereerd. Van begin af aan zei de Dalai Lama bij dit alles 'Maak het allemaal zo licht mogelijk, zodat we Ling Rinpoche mee terug kunnen nemen naar Tibet.' 10

Zoektocht naar de reïncarnatie van Ling Rinpoche

In 1985 werd een zoekcommissie ingesteld met de opdracht op zoek te gaan naar de reïncarnatie van Ling Rinpoche. Zo'n commissie werd gewoonlijk geleid door de chando's van de desbetreffende labrang, in dit geval was dat Lobsang Lungrig. Deze was echter ziek, zodat Jampa Rinpoche de leiding op zich nam. Jampa Rinpoche bekeek in een SOS kinderdorp een klein jongetje die zich precies zo gedroeg als Ling Rinpoche en die op dezelfde wijze aan zijn oren trok als Ling Rinpoche altijd had gedaan. De jongen krabde zacht in zijn handpalmen en zei hem dat hij zijn mond open moest doen, zodat hij er een koekje in kon stoppen. Exact datzelfde had Ling Rinpoche zelf in zijn laatste dagen gedaan. Gomo Rinpoche nam het kind op schoot. Toen hij de mala van Ling Rinpoche in zijn handen kreeg, liet hij hem precies op dezelfde wijze door zijn

handen gaan, tegen de wijzers van de klok in, wat ongebruikelijk is.

Kyabje Ling Chogtrul Rinpoche (1985 - heden)

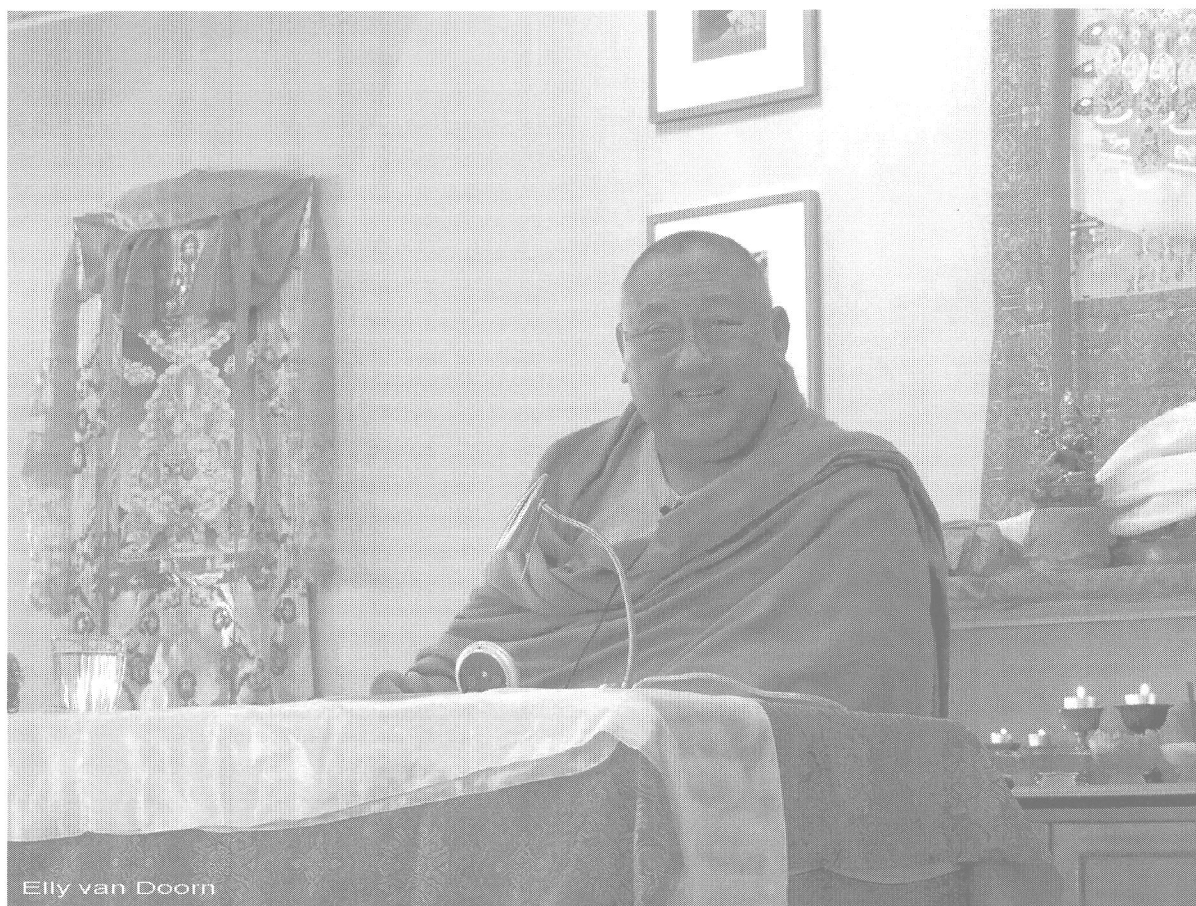
De Dalai Lama vond toch dat de zoektocht door moest gaan, maar steeds als hij met hulp van tsampabollen het orakel raadpleegde, kwam de naam van dit kind eruit. Uiteindelijk werd dit kind erkend als de reïncarnatie van Ling Rinpoche. Gomo Rinpoche mediteerde zoals gewoonlijk tegenover de kudung van Ling Rinpoche en hij hoorde een stem zeggen: ' Waarom erken je mij niet, terwijl ik toch al op je schoot heb gezeten.' Nu was ook hij definitief overtuigd. Daarna stuurde de Dalai Lama een commissie naar het Lhamo Latso meer in Tibet waarin de monniken heel duidelijk de hut zagen waarin de gezochte jongen woonde. Ook kregen ze informatie over het beroep van de vader van deze jongen, die in pullovers handelde. Van de twee kandidaten die overbleven, ging er eentje huilen toen men hem wilde toetsen en hij liep weg. Nu was alleen nog de jongen over die, daarvan waren Jampa Rinpoche en Gomo Rinpoche al overtuigd, de reïncarnatie van Ling Rinpoche was. Hij was pas twee jaar oud en was afkomstig uit Bir, niet ver van Dharamsala in India, uit een familie die afstamde van Tibetaanse vluchtelingen.

De jonge Ling Rinpoche zei, toen ze hem vroegen hoe hij zijn voorganger zag, 'Ik voel me altijd verwant aan hem, maar ik ben niet dezelfde persoon. Het bewustzijn van de voorganger zetelt in de reïncarnatie. In dat geval ben ik hem, maar ik kan niet zeggen werkelijk het gevoel te hebben hem te zijn.' [11]
Hij studeert aan de Drepung Loseling klooster universiteit. Hij is op dit moment het spiritueel hoofd en leider van het Ling Khangtsen klooster. 1987 heeft Zijne Heiligheid de Dalai Lama hem erkend als de reïncarnatie van zijn voorganger en is er een inwijdingsceremonie gevolgd. In 1990 werd hij officieel ingeschreven bij het Drepung Loseling klooster met ceremonies en is aanbod gedaan aan de heilige sangha gemeenschap. Op de leeftijd van 8 jaar ontving hij zijn geloften van Upasaka (gewijde lag persoon), Pravrajya (coördinatie) en Sramanera (novice monnik), in snelle opeenvolging, van Zijne Heiligheid de Dalai Lama.

In 2004 ontving hij van de Dalai Lama de volledige monnikswijding, precies 50 jaar nadat zijn voorganger dezelfde wijding aan de Dalai Lama gegeven had. In oktober 2005 bracht Kyabje Ling Chogtrul Rinpoche een bezoek aan Frankrijk, op uitnodiging van Dagpo Rinpoche. Dit was zijn eerste kennismaking met het westen. Dankzij de goedheid en verzoeken van Dagpo Rinpoche en Kadam Chöling, besloot Kyabje Ling Chogtrul Rinpoche tevens een bezoek aan Nederland te brengen. In Amsterdam gaf hij een lezing over De Drie Hoofdzaken van het Pad, een tekst van Je Tsong Khapa, en een Lang Leven Initiatie van Boeddha Amitayus. [12]
Momenteel is hij zich volledig aan het concentreren op zijn studie en de praktijk van de Boeddha Dharma. Hij hoopt de grote daden van zijn voorganger te evenaren, in het belang van alle levende wezens en de Boeddha Dharma. [13]

Gelek Rimpoche

Gelek Rimpoche heeft Ling Rinpoche persoonlijk gekend en lessen van hem ontvangen.
Wanneer en waar hebt u Ling Rinpoche voor het eerst ontmoet?
'Ik heb hem in Tibet in de late jaren veertig ontmoet. Ik weet niet meer hoe oud ik exact



was, maar misschien was het voor of net na de leeftijd van 10 jaar.'

Kyabje Ling Rinpoche was uw leraar. In welke periode heeft u les van hem gehad. Waar heeft hij u les gegeven, was dat in een klooster of ergens anders?

'Ik heb zowel publieke als privé lessen van hem gehad in het klooster en erbuiten. Hij was geen individuele leraar.'

Wat heeft u meeste van hem geleerd?

'Dat is moeilijk te beantwoorden.'

Welke kwaliteiten waardeerde u het meest in hem?

'Dat waren zijn vriendelijkheid, het zorgen voor anderen en zijn onmetelijke wijsheid.'

Op welke wijze onderscheidde hij zich ten opzichte van andere leraren?

'Alle leraren hebben de kwaliteiten van vriendelijkheid, kennis (wijsheid) en de handelingen/vaardigheden. Kyabje Ling Rinpoche was één van de meest populaire leraren, duizenden mensen hebben zijn lessen bezochten en honderden mensen wachtten iedere dag op hem om hem te kunnen zien. Hij was ook de leraar van de Dalai Lama waardoor hij dicht bij het paleis van de Dalai Lama woonde. Dit alles was erg indrukwekkend.'

Hebt u de reïncarnatie van Ling Rinpoche, Kyabje Ling Chogtrul Rinpoche, ook ontmoet?

'Ja, ik heb hem ontmoet.'

Herkende u in hem Ling Rinpoche?

'Nee, dat is soms moeilijk.'

Bronnen:
Egbert, Asshauer, De grote meesters uit Tibet, ware gebeurtenissen uit het uiterlijke, innerlijke en geheime leven van de belangrijkste Tibetaanse lama's uitgeverij: Ankh – Hermes bv- Deventer 2004 Nederlandse vertaling.
1 http://www.vajrabhairava.com/content/blogcategory/35/75
2 http://boeddhistischeboeken.nl/index.php?main_page=product_info&products_id=501
3 http://www.kadamcholing.nl/K_Kyabje_Ling_R.htm
4 http://www.kadamcholing.nl/K_Kyabje_Ling_R.htm
5 Egbert, Asshauer, De grote meesters uit Tibet
6 http://www.lamayeshe.com/index.php?sect=author&subsect=bio&id=39
7 http://www.lamayeshe.com/index.php?sect=author&subsect=bio&id=39
8 Egbert, Asshauer, De grote meesters uit Tibet,
9 http://www.lamayeshe.com/index.php?sect=author&subsect=bio&id=39
10 Egbert, Asshauer, De grote meesters uit Tibet,
11 Egbert, Asshauer, De grote meesters uit Tibet,
12 http://www.kadamcholing.nl/K_Kyabje_Ling_R.htm
13 http://www.lingkhangtsen.org/howtohelp/index_help.htm☼

Lama Mama

Negen maanden wachten, negen maanden om je voor te bereiden op wat misschien wel de belangrijkste rol is van je leven: die van ouder. Die negen maanden lijken wel een eeuwigheid te duren, maar toch, hoelang duren negen maanden eigenlijk?
De rol van ouder lijkt wel wat op die van lama, alles wat je doet, zegt en achterwege laat beïnvloedt je leerlingen of in dit geval je kinderen. Beide rollen delen een grote verantwoordelijkheid voor het emotioneel en spiritueel welzijn van de leerlingen of kinderen.

Onno Haas

Een lama ontvangt over het algemeen een opleiding van tussen de 18 en 30 jaar. Gedurende die jaren ondergaat zij of hij een loodzware training die haar of hem naast de algemene boeddhistische leer ook een diepe kennis en inzicht geeft in de menselijke natuur en psychologie in al haar complexe glorie.
De negen maanden (of eigenlijk vaak maximaal 8) die de gemiddelde ouder tot haar of zijn beschikking heeft worden over het algemeen doorgebracht met al even nuttige voorbereidingen, zoals het verhuizen naar een plek met meer dan één slaapkamer, behangen, babykamer uitzoeken en het lezen van boeken die gaan over de babytijd, een periode die maar een jaar duurt. Negen maanden voorbereiding is zo bezien niet erg veel.

Als de baby dan na negen maanden aankomt, begint dus een tijd van 'het grote voorbeeld zijn'. Helaas is dat ook de tijd van het grote slaapgebrek. En met wallen onder je ogen die zo groot zijn dat er zo nu en dan brieven van de VN binnenkomen in de veronderstelling dat er zich een nieuw land heeft gevormd, is het nog niet makkelijk om het ideale rolmodel te zijn.

Een ander voordeel van Lama- boven ouderzijn is, dat het lesgeven over het algemeen plaatsvindt in een typische 'les' setting. Een setting die door de leraar zo ingericht is dat deze optimaal bijdraagt aan het overbrengen van de boodshap aan de leerlingen: niet te veel rumoer, prettige klanken, kopje thee, wat wierook, je kent het wel. Alles om ervoor te zorgen dat de leerling optimaal ontvankelijk is voor de boodschap. Voor de ouder is dat anders, ook daar is er een boodschap over te brengen. De ouder wordt echter geacht deze over te brengen terwijl ze probeert, met slechts twee handen, tegelijkertijd een poep luier dicht te vouwen en een kind in 20 laagjes kleding te proppen, zonder dat het van de commode valt. Dat glimlachend doen, terwijl je in open emotionele en mentale communicatie bent met je kind, is pas echt een uitdaging.
Nog zo'n setting waarin ouders gevraagd worden een goed voorbeeld te zijn: aan het eind van een lange werkdag, nog snel even met de kleine naar de supermarkt voor de dagelijkse boodschappen. Of het kind de chocopops, superheld koekjes, extra zoete toetjes of het zoveelste pak snoep in de wagen mag knikkeren? 'Neehee dat mag niet', zucht je op vermoeide toon, niet helemaal zo geduldig als je zelf graag zou willen. De discussie gaat verder en niet veel later ligt je kind krijsend op de grond met armen en benen te slaan.
En weer blijkt het plan van 'training on the job' toch niet zo heel goed doordacht.


Elly van Doorn

Opvoeden vanuit je hart

Het boeddhisme lijkt een beetje een modeverschijnsel te zijn geworden. De boeddhabeelden vliegen je als tuinkabouters om de oren. Geen winkel waar ze niet te krijgen zijn. Steeds meer mensen zeggen in meerdere of mindere mate geïnspireerd te zijn door woorden van de Boeddha. Woorden die niet meer alleen in kloosters, maar ook op kalenders, koffiemokken en T-shirts te vinden zijn. Rond de Dalai Lama, de spiritueel leider van het Tibetaans Boeddhisme, is zelfs een ware persoonlijkheidscultus ontstaan. Zijn beeltenis is terug te vinden op allerhande hebbedingen.
Toch doet dit alles geen afbreuk aan de waarde die het boeddhisme kan hebben voor de persoonlijke ontwikkeling. Voor wie verder kijkt dan het mooiste beeldje voor op de vensterbank is er veel te winnen. Er is een keur aan waardevolle literatuur te verkrijgen en diverse boeddhistische organisaties proberen alle op hun eigen manier een bijdrage te leveren aan het verminderen van het lijden van de mens.

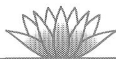
Krista Ojeda

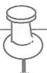
Volgens de boeddhistische leer hangt ons vermogen om gelukkig te zijn af van de toestand van onze geest. De verantwoordelijkheid voor onze geest en het transformeren van onze wereld ligt volledig bij onszelf. Wie het boeddhisme in zijn opvoeding weet te integreren, zal daar niet alleen zelf gelukkiger van worden, maar zal ook een bijdrage leveren aan het vergroten van het geluk van zijn nageslacht.
Daarmee wil ik niet zeggen dat iedereen dagelijks met zijn kinderen moet gaan zitten mediteren, hoewel dat beslist een positieve invloed op hun gemoedstoestand zal hebben. Het gaat meer om het doorgeven van manieren om te leven vanuit je hart, open voor wat er op je pad komt en met een bereidheid om ook de onvolmaaktheden te accepteren. Het leven loopt nu eenmaal niet altijd zoals je had gehoopt. Dit kun je heel goed overdragen op kinderen.
In de praktijk betekent dit met liefde en vertrouwen kijken naar je kind. Ervan uitgaan dat een kind alle capaciteiten in zich heeft om een gelukkig en evenwichtig persoon te worden. Jouw taak is het om hem daarin te sturen en te begeleiden. En dat op een positieve, vriendelijke en compassievolle manier.
Op die manier voelt het kind zich gesteund in zijn eigen ontwikkeling en zal daardoor leren vertrouwen op zichzelf.

Dat dit allereerst een behoorlijke mate van compassie en geduld met jezelf als ouder vereist mag duidelijk zijn. Je kunt pas iets doorgeven wanneer het je eigen is.
Aandachtigheid is hierbij een belangrijke kwaliteit en een vaardigheid waar we ons in zouden moeten oefenen. Aanwezig zijn in het nu in plaats van oude verhalen uit het verleden herleven of continu piekeren over wat nog moet komen. Met aandacht kijken naar de dingen om je heen, je verwonderen over de wereld. Er is zoveel te zien voor wie goed kijkt. Kinderen kunnen dat, in tegenstelling tot veel volwassenen, vaak verrassend goed. Voor ons volwassenen blijkt het meestal nog een hele kunst om ook inderdaad in het moment te blijven en te kijken en te luisteren naar wat je kind bedoelt. In plaats van op de automatische piloot door je dagen te racen.
Wanneer je met aandacht leert kijken kun je veel aan iemand aflezen. Vond hij of zij het spelletje nog wel leuk? Hoe zag je dat? En wanneer iemand iets niet meer leuk vindt, wanneer er een conflict ontstaat, wat doe je dan? Als ouder of als kind. Vererger je het conflict? Loop je weg? Of kies je voor de

middenweg en probeer je er samen uit te komen? Samen zoeken naar een oplossing waar iedereen zich in kan vinden? Het is dan wel zaak dat alle gezinsleden, niet alleen de grote, maar ook de kleine, in gesprek zijn en blijven met elkaar. Dat bevordert de harmonie
Binnen een gezin gaat dit uiteraard met vallen en opstaan en het is nooit helemaal pais en vree. Dat kan niet en dat hoeft ook niet. Wat wel van belang is, is dat er steeds opnieuw kan worden begonnen. Zonder al te veel verwijten. De dingen zijn gegaan zoals ze zijn gegaan. Had dit een ongewenst gevolg? Dan doen we het de volgende keer anders. Of we nemen ons in ieder geval voor het de volgende keer anders te proberen.
Over schuld hebben wij het thuis niet graag. Het nadeel van dit woord is namelijk dat de 'schuldige' er vaak een enorm rotgevoel aan over houdt. Hetgeen weer niet bevorderlijk is voor het op een positieve manier met elkaar verder gaan. Dus wanneer bij ons de melk omvalt, wanneer er wild met de armen wordt gemaaid, is dat enkel wat er is gebeurd. Door dat wilde maaien met de armen viel de melk om en we proberen ons voor te nemen in het vervolg wat minder wild met de armen te maaien, opdat de glazen melk gewoon rechtop blijven staan.
Ik ben geen boeddhist, ik ben geen perfecte moeder, ik ben me er alleen wel van bewust dat dit leven de moeite waard is om te leven. En dat kinderen je leven niet altijd per definitie makkelijker, maar wel een stuk mooier maken. Daarnaast geven kinderen je ook de kans steeds opnieuw naar jezelf en je eigen manieren van handelen te kijken. Voor wie er voor open staat, biedt het boeddhisme hierbij prachtige aanknopingspunten. En wanneer je dan ook nog in staat bent deze door te geven vergroot je de kans dat je kinderen zich ontwikkelen tot oplossingsgerichte, positieve en vriendelijke volwassenen. Mensen, die niet alleen aan zichzelf maar ook aan anderen en aan de wereld in het algemeen denken. Mensen, die in balans zijn en zich niet laten leiden door angst, maar op een open en ontvankelijke manier met anderen en het leven omgaan.
Dat lijkt me in dit tijdperk waarin het steeds meer lijkt te draaien om faam en fortuin toch minstens het proberen waard!

Krista Ojeda is lid van de Jewel Heart Groep Utrecht
Zij is Yogadocente en moeder☼





Kinderen hebben beperkte wijsheid en ervaring, maar een heldere blik en een levendige nieuwsgierigheid, die kan verduisteren en verminderen door de zorgen van het volwassen leven. De Deense schrijver Hans Christian Andersen (1805-1875) benadrukte dit punt in zijn verhaal 'De nieuwe kleren van de keizer', waarin er een kleine jongen voor nodig was om uit te spreken dat het beroemde en fijngesneden nieuwe pak van de keizer in feite van helemaal niets gemaakt was. De volwassenen die naar de keizer keken durfden niet te zeggen wat hun gezond verstand en hun ogen hen aantoonden.

Uit:1001 spirituele gedachten van Davis Ross.

Boeddhisme in mijn opvoeding

Sjors Twisk

Ik heb geen lange verhalen over de boeddhistische invloed op mijn opvoeding, maar ik kan wel iets in het kort vertellen.



Mijn ouders zijn begonnen met verhalen over Boeddha aan me te vertellen toen ik klein was, dus in Jip en Janneke taal. Ook heb ik de mantra 'mig me tse we ter cheng chenrezig' geleerd van mijn moeder. Elke avond voor het slapen leerde ik weer een nieuwe regel en zo leerde ik de hele mantra. Van jongs af aan ga ik zeker één keer per jaar mee naar de lessen van Gelek Rimpoche. Vroeger ging ik vooral naar de lessen waar snoep werd uitgedeeld, dan wilden er ook wel vriendjes mee.

Vaak, wanneer ik een hele simpele vraag stel aan mijn vader, over school, vrienden, televisieprogramma's, komt er een heel boeddhistisch/filosofisch antwoord op die vraag. 'Wil je weten wat de Boeddha daar over zei?' Dus op die manier krijg ik regelmatig bepaalde boeddhistische dingen mee. Maar het is niet zo dat ik verplicht ben om ook, net als mijn ouders, boeddhistische lessen te volgen, te mediteren of boeddhist te worden. Daar ben ik vrij in. Als ik moe ben en slecht geslapen heb, zeggen mijn ouders wel vaak: 'Ga dan mediteren voordat je gaat slapen, dat helpt echt'. Dus mijn ouders adviseren op zich wel om ook het boeddhistische pad te volgen.

Vroeger ging ik vooral naar de lessen waar snoep werd uitgedeeld
Foto Piet Soeters



Ik denk, net als bij ieder kind natuurlijk, dat mijn opvoeding en dus mijn deels boeddhistische opvoeding mij gevormd heeft. Zonder de boeddhistische lessen van mijn ouders en de lessen van Rimpoche was ik een heel ander persoon geweest. Dan had ik anders tegen bepaalde onderwerpen of kwesties aangekeken.

Nu sla ik niet zomaar een vlieg dood, ook al kijken mijn vrienden me raar aan als ik een mug ga vangen en buiten weer vrij laat.☼



Boeddhistisch moederschap? What's up?

Albert Mund

In de Tibetaans boeddhistische beoefening heeft het moederschap een belangrijke waarde. We kennen in meditaties en gebeden bijvoorbeeld de verbinding met de moederfiguur in verband met de ontwikkeling van liefde en compassie. De moederfiguur wordt gezien als het zinnebeeld voor liefde en compassie. De liefde van een moeder voor haar kind is boven elke twijfel verheven. Die liefde wordt daarom als exemplarisch beschouwd voor de te ontwikkelen liefde en compassie voor alle levende wezens. Binnen de context van reïncarnatie wordt zelfs gemediteerd door je voor te stellen dat je zelf de moeder van alle levende wezens geweest kunt zijn.

In weerwil van de veranderingen in de westelijke wereld over de positie van vrouwen in relaties en samenleving, staat de moeder fysiek en gevoelsmatig in een unieke relatie tot haar kind. Het kind wordt uit haar geboren, zij is de eerste mens die het kind warmte en geborgenheid biedt. Zij is ook de eerste van wie het kind als het ware gescheiden wordt, waarmee het kind de eerste stap zet op de weg van zijn ontwikkeling tot een eigenstandig persoon. De opvoeding in de externe wereld is begonnen!

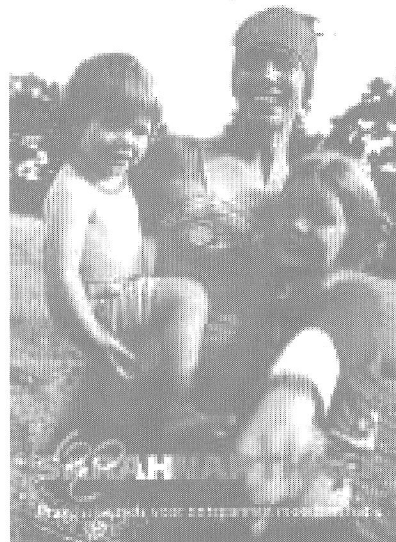
Opvoeden van kinderen is uiteraard een verantwoordelijkheid van beide ouders. Hoewel een diversiteit aan rolpatronen tussen ouders mogelijk is, is de opvoeding van kinderen echter veelal het primaire domein van de moeder. Hierbij gaat niet om het uitspreken van een waardeoordeel over verhoudingen tussen partners, maar om het constateren van feiten. Het is dan ook voor de hand liggend in beschouwingen over overdracht van boeddhistisch gedachtegoed specifiek aandacht te schenken aan de rol en positie van moeders.

In dit kader kunnen we niet om Sarah Naphtali heen. Zij schreef al in 2003 een indrukwekkend boek: 'Boeddhisme voor moeders. Praktische gids voor ontspannen moeders' (uitgegeven door Altamira-Becht). Ik las dat boek al enkele jaren geleden en was onder de indruk. Achtereenvolgens laat zij belangrijke onderwerpen de revue passeren zoals opvoeden in aandacht, het vinden van innerlijke rust, omgaan met woede, angst en zorg om kinderen, liefdevolle relatie creëren, leven met een partner, zelfbeeld verliezen en vinden van geluk.
Daarmee krijg je enerzijds een introductie in het boeddhisme, anderzijds in boeddhistische reflectie op moederschap.

Wat eigenlijk het meest centraal staat in het boek is dat in de opvoeding van kinderen ouders niet alleen hun kinderen naar eigenstandigheid en volwassenheid begeleiden, maar dat omgekeerd ouders door hun kinderen aangezet worden tot het verder ontwikkelen van echte compassie en wijsheid. Opvoeden van kinderen is per definitie een confrontatie van de ouder met de op te voeden kinderen maar bovenal van de ouder met zichzelf. Daarin spelen altijd emoties een belangrijke rol.

Talrijk zijn de voorbeelden die in het boek worden aangehaald, op basis van gesprekken die Naphtali met veel moeders heeft gevoerd. Eén van die voorbeelden is de hantering van kwaadheid op kinderen. Je verontschuldigen bij kinderen voor je eigen kwaadheid is een effectieve manier om je woede los te laten, om jezelf tot nederigheid te dwingen. Een moeder zei: 'Het is alsof je een deel van je macht aan je kinderen geeft, in plaats van het allemaal voor jezelf te houden. Vooral als je hun vraagt om het je te vergeven. Veel ouders denken dat ze volmaakt moeten zijn in de ogen van hun kinderen maar ik denk zelf dat je je kinderen een grotere dienst bewijst door hen te leren omgaan met **on**-volmaakt zijn - en dat zijn we allemaal. Als je af en toe tegen hen kunt zeggen 'ik heb een fout gemaakt' zijn ze op een gegeven moment misschien ook bereid hetzelfde tegen jou te zeggen. Op dat moment hebben ze geleerd verantwoordelijkheid te nemen voor hun eigen gedrag. Ik denk ook dat we onze kinderen moeten waarschuwen als we in een slecht humeur zijn of moeite hebben ergens goed mee om te gaan. Door onze stemming met hen te delen hoeven ze ons gedrag niet persoonlijk op te vatten. Het is voor kinderen belangrijk om te weten dat onze slechte buien niet noodzakelijkerwijs hun schuld zijn' Die voorbeelden zijn zeer herkenbaar, voor moeders, maar ook voor vaders. Ik herken het zelf vanuit mijn eigen vaderrol. Hoe reageerde ik mijn werkstress niet af door mijn kinderen geïrriteerd terecht te wijzen voor onbenullige dingen? In mijn ogen is het dan ook niet alleen een boek voor moeders. Als man en vader word je ook een spiegel voorgehouden op velerlei gebieden zoals: Wat is mijn rol in de opvoeding van kinderen? Is mijn drukke werk een alibi voor het ontlopen van de soms confronterende opvoedingspraktijk van mijn kinderen? Welke ondersteuning bied ik mijn vrouw?

Hoewel Naphtali zegt dat het geen handboek voor de opvoeding is, geeft zij in haar boek talrijke tips en adviezen hoe je kunt omgaan met onder meer frustratie, woede en



bezorgdheid door gebruik te maken van boeddhistische principes. Hoofdstukken in het boek eindigen veelal met de rubriek 'Wat je kunt doen...' Het hoofdstuk met betrekking tot angst en zorg om kinderen eindigt onder meer met de volgende adviezen:

Realiseer je dat je je zorgelijke geest in de hand moet houden, zodat je je kinderen er niet mee belast;
Onthoud dat hoe vaker je je zorgen maakt, des te meer zorgen je je zult maken; iedere gedachte heeft een karmisch effect;
Ga op zoek naar eventuele onbehulpzame overtuigingen, zoals 'mijn kind mag niet lijden';
Luister naar je kinderen zonder te oordelen, geef hun de mogelijkheid over de dingen te praten, geef hun het gevoel dat ze worden begrepen, concentreer je op het gevoel, geef hun de kans hun problemen zelf op te lossen.

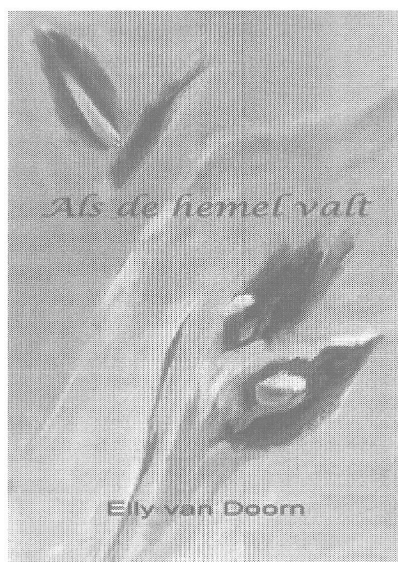
Het boek is dus niet alleen een praktische gids voor ontspannen moederschap, maar evenzeer voor soortgelijk vaderschap, voor de vaders die een uitdagende 'vertaalstap' willen maken!

Sarah Naphtali, Boeddhisme voor moeders.
Praktische gids voor ontspannen moederschap.
Altamira-Becht, Haarlem, 2004, ISBN 9069636301☼

Kwam gisteren de volgende tekst tegen die me vanochtend meteen te binnen schoot:
'we zijn niet ongelukkig omdat het leven zo gecompliceerd is, maar omdat we de achterliggende eenvoud missen' (Elisabeth Kübler Ross)
De Boeddha zou het gezegd kunnen hebben.

Als de hemel valt.......

zijn alle mussen dood



Begin 2011 verscheen van de hand van Elly van Doorn 'Als de hemel valt'. Dit autobiografische werk beschrijft haar levensloop, vanaf haar geboorte tot heden. Dat het leven gepaard gaat aan lijden, krijgt in dit boek concrete inhoud. Na een gelukkige jeugd volgt een periode van geweld en angst in haar huwelijk en van depressie na ontslag op haar werk. Hoe valt aan dat lijden te ontkomen?Hoe hervind ik mezelf als vrouw en als moeder?

Albert Mund

'Als het leven moeilijk wordt, wil ik slapen. Weg van alle problemen die ik voorzie. Mijn hoofd lijkt een warboel vanwege het voortdurende gepraat dat ik tegen mezelf doe. Er spookt van alles door dat rusteloze brein. Nu beheerst het bange denken zelfs mijn hele lijf. Al die herrie wil ik tot rust brengen, ik wil verdwijnen van dit toneel in een slaap waarin ik niets meer weet.'
Met deze alinea begint het boek van Elly van Doorn 'Als de hemel valt'. Het is mei 1982. De woorden die op de alinea volgen, maken meteen duidelijk dat door de hoofdpersoon een besluit wordt genomen met verstrekkende gevolgen. Haar leven is tot een hel geworden. Haar man is gewelddadig, aan alcohol verslingerd. Hij verkracht haar regelmatig. Van een gelukkig gezinsleven met de twee kinderen is geen sprake. Voortdurend is er angst voor geweld.
De inkijk die we krijgen in de ontwikkeling van de relatie, levert een beeld op van twijfel. De milieuverschillen tussen beide partners zijn groot. Zij komt uit een diepgelovig christelijk gezin. De orthodoxie levert voor haar als kind veel vragen en angsten op. Maar de onderlinge zorgzaamheid en warmte zijn groot. Hij komt uit een gebroken gezin, vader is door de oorlog buiten beeld geraakt. Het leven is er ongestructureerd, er heerst een armoedige sfeer. Die verschillen zijn mede oorzaak van het ontstaan van gevoelens van begrip en medelijden van haar ten opzichte van hem. Zijn dominante persoonlijkheid is immers het gevolg van zijn omstandigheden.
Er ontstaat echter een forse barst in de relatie wanneer zijn gedrag ook het welzijn van de kinderen bedreigt. Bij het gebruik van geweld naar één van de kinderen komt bij haar een zich tegen alles verzettend moedergevoel naar boven. Haar ellende mag niet die van de kinderen worden. Het is het begin van de losmaking uit de beknelling die de relatie is geworden.
Haar besluit tot scheiden wordt vervolgens echter het begin van nieuwe problemen. Het meedelen van dit besluit aan hem wordt gevolgd door gewelddadig gedrag en poging tot verkrachting. Wanneer zij erin slaagt voor zichzelf en haar kinderen eigen huisvesting te verwerven zijn dreigementen met geweld en zelfs met de dood haar deel. Haar angsten blijven een deel van haar leven. In feite zou anonimiteit een oplossing zijn maar dat is moeilijk te realiseren. Bovendien blijven de

twee kinderen een schakel tussen hem en haar. Toch slaagt zij er uiteindelijk in steeds meer vorm te geven aan een zelfstandig en waardig leven. Zij gaat diploma's halen. Haar creatieve kwaliteiten zijn de achtergrond van het volgen van een opleiding activiteitenbegeleiding. Zij slaagt erin een baan te krijgen in een verpleeghuis, wordt leidinggevende. Het leven begint haar toe te lachen. Totdat binnen de werksituatie een reorganisatie haar noodlottig wordt. Haar directeur laat haar vallen om zijn eigen gezicht te redden. Zij moet het veld ruimen. Een periode van grote neerslachtigheid is het gevolg.
Kruipend uit dit dal richt zij zich steeds meer op de ontwikkeling van haar eigen creatieve vaardigheden. Dat leidt zelfs tot een galerie-expositie van eigen werk. Haar gevoel voor eigenwaarde keert terug. Artisticiteit zal voortaan in belangrijke mate haar leven bepalen.
Opgegroeid in een orthodox christelijk gezin ontwikkelt zij tegelijk een eigen spirituele weg. Door lezen en zelfstudie verdiept zij haar inzichten en komt via de theosofie terecht bij het Tibetaans boeddhisme. 'Ik heb in mijn leven ervaren dat alles, niet alleen vergankelijk, maar ook veranderlijk is. Er is niets dat statisch is en op zichzelf staat. Het bestaan en ons dagelijks leven zijn slechts mogelijk op basis van onderlinge afhankelijkheid. Dat geeft de mogelijkheid ermee te werken, dingen te wijzigen of te laten ontstaan. Het is aan de mens om er iets goeds mee te doen.'
Haar man raakt gaandeweg aan lagerwal, verslaafd aan de alcohol. Zijn overlijden verneemt zij van één van haar kinderen. In een ultieme daad van mededogen draagt zij mede zijn kist tijdens de begrafenis.
'Als de hemel valt' is geen roman. Het is het autobiografische verhaal van Elly van Doorn. Het lezen van een autobiografie krijgt een bijzondere betekenis wanneer de auteur zich in je eigen kring beweegt, in dit geval van Jewel Heart. Dan krijgt een verhaal een specifiek perspectief. Er is namelijk geen sprake van een auteur op afstand maar van iemand die je kent. Dan krijgen de Vier Edele Waarheden een concrete en persoonlijke inhoud, met alle emotie van dien. Het is bijzonder gedurfd en knap je zo open te uiten over je eigen lijden zonder te vervallen in zelfmedelijden.



Als zand
zwaar van het licht
zie ik in kinderlijk vergezicht
een hemel vol met zonnestralen.

Wat zal mijn blik bepalen
als schaduw door het leven trekt
mijn wereld niet meer onbevlekt
de dorheid van het landschap toont?

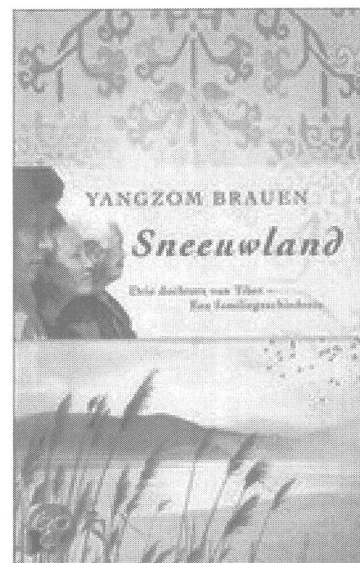
Als zand
tussen mijn vingers door
verstrooid
de veelheid niet meer kan bevatten
zal dan de Liefde van binnenuit
het eindeloos omvatten?

Het boek is te bestellen bij
ellyvandoorn@kpnplanet.nl

Lees het eerste hoofdstuk
http://magazijn.blogspot.com/p/als-de-hemel-valt.html


De ijzeren vogel
Hoe het Tibetaans Boeddhisme zich over de wereld verspreidde

Hoe draag je het eeuwenoude gedachtegoed van het Tibetaans Boeddhisme van uit je oosterse thuisland over naar een westerse samenleving?
Hoe behoud je dat gedachtegoed voor jezelf, terwijl je tegelijk aansluiting zoekt bij de nieuwe cultuur? Hoe geef je het opnieuw vorm zodat het ook onder de veranderde omstandigheden zijn zin behoudt? En hoe vertaal je dat gedachtegoed vervolgens zodat het ook voor Westerlingen toegankelijk wordt?
Voor die vragen staat elke Tibetaanse balling, die zijn land onder druk van de Chinese overheersing moesten verlaten. Het is een ongekend staaltje overdracht dat gedragen wordt door de vele duizenden bekende en minder bekende Tibetanen die hun land sinds de Chinese inval moesten verlaten. Een inspanning waar wij als Westerlingen de vruchten van mogen plukken.
Het boek 'Sneeuwland' schetst een beeld hoe dat gedachtegoed over drie generaties vrouwen in leven blijft en van vorm verandert.



Inez Risseeuw

Drie generaties vrouwen
'Sneeuwland' is een portret van drie generaties Tibetaanse vrouwen in ballingschap; Grootmoeder of Mola, een Boeddhistische non die met haar man en dochters Tibet uitvlucht. Moeder Sonam die haar jeugd doorbracht in vluchtelingenkampen. En dochter Yangzom, actrice, voorvechtster voor Tibets voortbestaan en de schrijfster van 'Sneeuwland'.

Kunsang
Het verhaal begint omstreeks 1910. Twaalfhonderd jaar eerder voorspelde Padmasambhava, de grondlegger van het Tibetaans Boeddhisme, dat ' ...het Boeddhisme zich over de wereld zou verspreiden als de ijzeren vogels vliegen...'
Kunsang verliest op jonge leeftijd haar ouders en ziet haar wens vervuld als ze intrek neemt in het naburige klooster. Na veel omzwervingen komt ze terecht in een kluizenarij voor nonnen. Daar krijgt ze, tegen wil en dank, een relatie met een monnik. Na de inval van de Chinezen waagt ze met haar man en twee dochters de gevaarlijke oversteek over de Himalaya en belandt ze in India, waar ze vervolgens jaren doorbrengt in een reeks vluchtelingenkampen.
Kunsang of Mola (Tibetaans voor oma) komt in 'Sneeuwland' het beste uit de verf.
De beschrijvingen van haar dagelijks leven als kind dat haar moeder en dan haar vader verliest, als non en echtgenote van een aangewaaide monnik en als moeder van haar vier kinderen zijn zeer levendig en vol interessante details.
Als jonge vrouw al toont ze over een sterke wil te beschikken als ze erin slaagt non te worden in een kluizenarij voor vrouwen, voor Tibet een bijzonderheid omdat vrouwen ook in het Boeddhisme door de band een ondergeschikte rol speelden.
Haar relatie met een monnik overkomt haar, evenals de dood van haar ouders en het weer in het harde bergklimaat van Tibet. Ze laat het in haar leven toe, maar ervaart ook spijt aangezien ze het als een hindernis ziet bij haar

streven naar verlichting.
Als haar wortelgoeroe haar toestemming geeft om getrouwd te blijven en tegelijk non te blijven in de kluizenarij, verzacht dat enigszins haar spijt.
Interessant is ook hoe de grootmoeder zich eigenlijk overal thuis lijkt te voelen. Haar opleiding in het klooster, het vaste dagelijks terugkerende ritme van werk en meditatie lijkt haar perfect te hebben voorbereid op haar latere ballingschap.

Sonam
De moeder vormt de tussengeneratie. Zij staat met elk been in een ander land. Volgens de onderzoeken naar allerlei stress gerelateerde ziektes bij eerste, tweede en derde generatie migranten, is dat de zwaarste positie om je in te bevinden. Als jong meisje maakt ze de barre tocht mee dwars door de Himalaya, waarbij het uiterste van haar lichamelijk vermogen wordt gevergd. Ze moet de herinneringen aan het oude land en aan haar jaren in de Indiase vluchtelingenkampen op de een of andere manier zien te verbinden met haar leven in het Westen, als vrouw van een jonge wetenschapper. Een eenzame jeugd in de bergen, vluchtelingenkamp en de jaren in een meisjestehuis hebben haar gevormd tot een eenling die haar indrukken voor zichzelf leert verwerken in haar kunst.
In het boek maak je haar strijd mee met gebrek en ondervoeding in India, de dood van haar vader, maar ook hoe ze erin slaagt zichzelf onderwijs te verschaffen. Als ze verliefd wordt op een Duitse student Oosterse spiritualiteit bezegelt ze daarmee haar eigen lot en dat van haar moeder. Uiteindelijk vertrekken ze naar Zwitserland om zich bij haar man te voegen.

Yangzom
Het latere engagement van kleindochter Yangzom als actrice en activiste, hoewel bewonderswaardig, maakt minder indruk dan het dagelijks leven van haar grootmoeder. Misschien enkel omdat het voor de westerse lezer minder exotisch is.
De jongste, de schrijfster van het boek, is vooral geworteld in het westen. Met haar jeugd, de nieuwe mogelijkheden en haar speciale uitgangspositie als kind van inmiddels vooraanstaande ouders en als kleinkind van een Tibetaanse non beschikt zij misschien wel over het beste van beide werelden. Haar band met haar grootmoeder bindt haar met de oude wereld van het Tibetaans Boeddhisme. Vanuit haar leven als actrice heeft ze toegang tot de wereld van de film en is ze in staat een stem te geven aan het lot van Tibetanen.
Haar portret van de drie opeenvolgende generaties Tibetaanse vrouwen laat vooral zien hoe elke generatie haar eigen manier vindt om haar afkomst een zinvolle plaats te geven in de nieuwe cultuur.
De terugkeer naar Tibet, samen met haar moeder en grootmoeder is een waardig slot aan het verhaal. Het is lang geen einde aan het verhaal, maar het is als een kringloop die zich sluit.
Met name het moment als ze alle drie bij de kloof staan waar haar moeder als klein meisje de oversteek moest wagen terwijl ze aan het eind van haar krachten was, is indrukwekkend beschreven.

Overdracht door vrouwen
Er zijn niet veel boeken die gaan over het dagelijks leven van traditionele Tibetaanse vrouwen en al helemaal niet over een vrouw die èn non is èn moeder. En als die vrouw dan ook nog eens naar het westen vlucht met haar dochter en haar kleindochter haar leven beschrijft, dan biedt dat een uniek inkijkje in het dagelijkse maar ongewone leven van een traditionele Tibetaanse vrouw.
Mola's dilemma omtrent haar huwelijk en seksualiteit is een mooi voorbeeld van de flexibiliteit binnen het Tibetaans Boeddhisme. Seksualiteit en een huwelijk worden als een hindernis beschouwd om verlichting te bereiken. Nonnen en monniken mogen in principe niet trouwen, maar een ijzeren wet is dat niet. Zo krijgen Mola en haar monnik Tsering toestemming om als man en vrouw binnen de kloosterorde te leven en samen hun kinderen op te voeden.
Zo moet Mola bijvoorbeeld ook de was doen voor het naburig mannenklooster.
Een min of meer geëmancipeerde westerling fronst hierbij de wenkbrauwen. Ook hier weer die dienstbaarheid aan de man. Maar eigenlijk kunnen wij vanuit onze wereld helemaal niet over oordelen. Het leven in Tibet is zwaar, voor mannen en voor vrouwen. Een duidelijke scheiding van taken is misschien wel van levensbelang vanwege een hoogst mogelijke

effectiviteit van alle inspanningen. Mola zit daar in elk geval helemaal niet mee. Terwijl ze gedurende haar hele leven getuigt van een sterke wil en grote zelfstandigheid.

'Sneeuwland' laat in de eerste plaats zien hoe drie opeenvolgende generaties vrouwen elk op een eigen manier vorm en inhoud geven aan hun Tibetaans Boeddhistische identiteit.
Waar Mola het Boeddhisme vooral weet te bewaren door haar onverzettelijkheid en haar traditionele kloostertraining, is het kleindochter Yangzom die in staat is het Tibetaanse erfgoed verder te verbreiden. Moeder Sonam is door haar relatie met de Zwitserse Martin Brauen het middel geweest waardoor de vrouwen in het Westen terecht konden komen.
'Sneeuwlandschap' laat vooral zien hoe de geestkracht van vrouwen in elke volgende generatie een andere vorm aanneemt. En springlevend blijft. En hoe de voorspelling van twaalfhonderd jaar eerder, dat 'het Boeddhisme zich over de wereld zou verspreiden als de ijzeren vogels vliegen…' in onze tijd gestalte krijgt.
In die zin is de oorspronkelijke titel 'Eisenvogel' veelzeggender dan het wat algemene 'Sneeuwland' van de Nederlandse vertaling.

'Sneeuwland'
drie dochters van Tibet - een familiegeschiedenis
Door Yangzom Brauen
Meulenhoff Boekerij 2010

Nu ook verkrijgbaar van dezelfde schrijfster:
'Het Moederland'
Meulenhoff Boekerij juli 2011☼

Niet opvoeden maar begeleiden

Len Kosse over boeddhisme en opvoeding

Mariët Mensink

Toen mijn kinderen klein waren en ik voor mijn opvoedkundige taak stond, was ik nog niet bezig met boeddhisme. Ik heb een hekel aan de woorden opvoedkunde en opvoeden. Ik denk niet dat het erom gaat kinderen op te voeden, in de zin van te sturen. Het gaat erom je kind te mogen begeleiden naar volwassenheid, tot de tijd dat ze zichzelf redelijkerwijs kunnen begeleiden. Bij de één is dat wat sneller dan bij de ander, maar zo gauw je kinderen de middelbare school af hebben en het leven ingaan, het huis uit, is er een enorm keerpunt in je begeleiding.



De begeleiding zit hem voornamelijk in het voorbeeld dat je bent voor je kinderen. Kinderen, vooral als ze heel klein zijn, doen wat hun papa en mama doen, eigenlijk tot de pubertijd. Daarna gaan ze zich afzetten en dat is ook goed, dat hoort bij het proces van

zelfstandig worden. Ik heb dat afzetten nooit als een bedreiging voor mezelf ervaren. Ik heb mijn voorbeeldfunctie wel altijd heel serieus genomen en de kinderen vrij gelaten daar tegenin te gaan, wetende dat ieder mens zijn eigen proces moet doorlopen, zijn eigen weg moet gaan. Dat heb ik in de tijd dat ze thuis waren wel altijd gevoeld. Het resultaat is dat je een goede band houdt met de kinderen en dat ze helemaal hun eigen leven leiden, doen wat ze zelf willen.



Dat principe van begeleiden was er bij ons thuis vroeger ook. Ik groeide op in een gezin met negen kinderen. Er waren de normale dingen die je hoorde te doen, maar er was geen dwang, geen moeten, het ging spelenderwijs. Misschien gaat alles in een groot gezin van zelf wat gemakkelijker omdat je met zoveel kinderen vanzelf wat losser wordt?

Je moet kinderen de kans geven eigen fouten te maken. Overbescherming is ook niet goed. Ik merkte dat toen ik werkte met blinde kinderen. Die waren vaak erg onzeker omdat hun ouders overbezorgd waren: 'Pas op voor dit, pas op voor dat'. Ze konden niks uitproberen.
Mijn kinderen kregen wel uitdagingen. Kinderen moeten de stap in het diepe durven nemen, daar moet je hen op voorbereiden.

Je kinderen zijn niet van jou, misschien ook niet van zichzelf. Je hebt wel een bepaalde verantwoordelijkheid om te kijken hoe ze het beste zichzelf kunnen worden. Het heeft te maken met het boeddhistische principe van karma: elk kind neemt een eigen pakketje mee met 'imprinten'.

Compassie ontwikkelen

Als je zelf een sociaal netwerk hebt, verbindingen met compassie, een open huis, dan wordt compassie vanzelfsprekend voor kinderen. Als je je huis dicht houdt, hebben kinderen minder kans daar ervaring mee op te doen, dat gevoel te ontwikkelen.

In de tijd van demonstraties tegen kernreactoren, milieuvervuiling en militarisme gingen de kinderen met ons mee, er werd thuis over gepraat en ieder had daar zijn/haar mening over en dat werd omgezet in meedoen. Met duizenden in een proteststoet lopen bij Kalkar gaf een groot samenhorigheidsgevoel. De kinderen kregen op die manier de kans het gevoel vorm te geven dat het niet goed ging zoals het ging. We protesteerden op een nette manier, lieten onze stem horen.
Op een gegeven moment waren we in Bonn bij een demonstratie tegen kernenergie. Er was een hele grote menigte. De slogan was: 'Kernenergie nein'. Iemand liep met een hele grote ballon met de tekst: 'Dit is de tijdgeest'. De tijdgeest was er dus ook bij. Die humor vond ik leuk. Ook in de opvoeding moet je humor niet vergeten. Het is belangrijk om als ouders een open, warme omgeving te scheppen.

Er waren heus ook wel conflictmomenten als ze teveel hun gang gingen en dat je ongerust was. Als ouder heb je toch steeds een gevoel van verantwoordelijkheid dat je waakzaam houdt. Dat gevoel moet je op een gegeven moment loslaten. Dat gaat soms met strijd, soms met verdriet, soms met humor, dat hoort er allemaal bij.☼

Wat het boeddhisme betekent voor... Len Kosse

Behoefte aan een eigen afweging

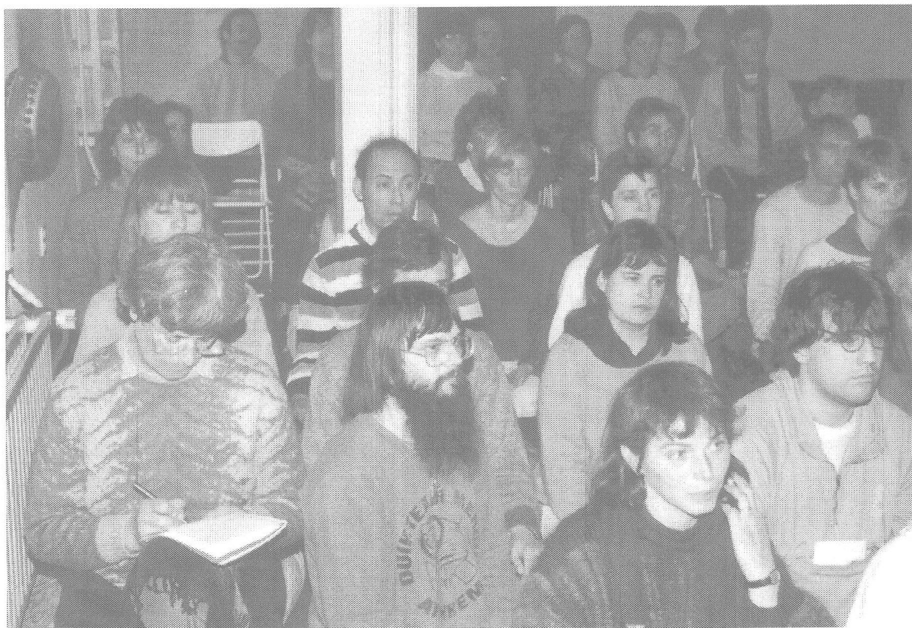
In de serie verhalen van Jewel Heart leden vroeg Mariët mij om ook mijn verhaal te vertellen. Ik heb lang geaarzeld, omdat een zoveelste persoonlijk verhaal misschien teveel van het goede zou zijn. Zo bar interessant is het allemaal niet. Maar Mariët gaf zo snel de moed niet op en daarom toch maar mijn story over hoe ik op het boeddhistische pad ben beland en wat ik eraan heb gehad.

Mariët Mensink

Net als veel mensen was het voor mij op een bepaalde leeftijd belangrijk op zoek te gaan naar antwoorden op de grote levensvragen: 'Wie of wat ben ik, hoe ben ik hier terechtgekomen, wat moet ik hier doen en waarvoor?' Min of meer bij toeval bracht me dat op een gegeven moment op het boeddhistische pad. Het toeval heette Hélène van Hoorn.
Al vrij vroeg in mijn jeugd las ik graag spannende verhalen over de grote heiligen en helden van het christendom, gestimuleerd door mijn ouders die heel religieus waren en veel van elkaar hielden. We hadden een groot gezin en in een katholieke streek was je gewoon katholiek. Er was bij ons geen zwaarte van dogma's, zonde, schuld en straf, er werd vrijmoedig mee omgegaan, soort van roomse blijdschap of zoiets.
Kortom, het was, ondanks de ellende van de oorlogsjaren en de jaren er na, een gelukkige en beschermde jeugd.
Mijn vader had het boek 'Zeven jaar in Tibet' van Heinrich Harrer, die in de oorlogsjaren '40-'45 daar terecht was gekomen. Ik herinner me dat zijn ervaring in een tot dan toe voor mij onbekend land, me erg boeide.

Hélène van Hoorn
Ik leerde Hélène van Hoorn kennen, ergens in de zomer van 1977 of 1978, ik weet het niet meer precies, maar op een vrije woensdagmiddag stond ze opeens bij ons voor de deur, gestuurd door onze dochter die een soort vrouwenprogramma had gevolgd op de volkshogeschool, waar Hélène toen werkte. Ze wilde wel eens kennismaken met de ouders, waar mijn dochter over had verteld. Enfin, na de thee en gepraat over van alles en nog wat, bleef ze ook maar eten en na het eten werd het later en later en ging ze met een flinke slok op

Len Kosse, uiterst links in Maasbommel




Len en mevr. van Hoorn

uiteindelijk weer terug naar huis. Ook met mijn man klikte het en ze kwam vaker en vaker. We volgden Hélène's escapades met belangstelling. We wisten dat ze in een moeilijke periode van haar leven was en op zoek naar de zin en het waarom van het leven. Ze vertrok op een geven moment naar het Manjushri instituut in Engeland, waar ik haar opzocht en een indruk kreeg van haar belangstelling voor het boeddhisme. Haar eerste reis naar India was niet helemaal zonder gevaar geweest en haar moeder was erg bezorgd. Toen Hélène voor de tweede keer naar India ging, wilde ze graag dat haar moeder ook eens meemaakte waar ze mee bezig was en ze vroeg mij met haar moeder mee te gaan, want alleen was echt teveel voor haar.
In de tussentijd was de vanzelfsprekendheid van mijn jeugd in de roerige jaren '60/'70 wel verdwenen. De Kerk was uit, letterlijk en figuurlijk! De behoefte aan zingeving en een weg naar binnen was echter nog springlevend. Zo kwam ik dan in oktober 1983 in Nepal, waar we met z'n drieën een heerlijke tijd hadden en elkaar nog beter leerden kennen. Na een week of vijf gingen Mevrouw van Hoorn en ik weer terug naar huis en Hélène zette haar zoektocht voort in Dharamsala, waar ze Gelek Rimpoche ontmoette. Ze werd zijn leerling en verbleef ook een hele tijd in Delhi in zijn huis. Eind 1984 kwam ze voorgoed terug naar Nederland en ging bij haar moeder in Malden wonen.
Hoe we uiteindelijk in 1985 Jewel Heart hebben opgericht en Rimpoche zijn eerste bezoek aan Nederland bracht is allemaal bekend en prachtig gedocumenteerd in de documentaire 'De diamant en de slijpsteen'.

Enthousiast voor het boeddhisme
Omdat ik in mijn directe omgeving meemaakte hoe foutief opgevatte spiritualiteit mensen kan verwoesten en ik mij machteloos voelde bij al dat verdriet en onbegrip, wilde ik in eerste instantie verklaringen voor wat ik van dichtbij meemaakte. Gewoon weten waarom dingen zo verkeerd kunnen gaan en hoe daarmee om te gaan. De eerste LamRim lessen op het Maitreya instituut in 1984, toen nog in Maasbommel, van Geshe Konchog, vooral de uitleg over de leer van het onderlinge afhankelijke bestaan, de onpeilbare reikwijdte van de Bodhisattva gelofte, de lessen en de inspiratie o.a. tijdens de Kalachakra initiatie van Z.H. de Dalai Lama in 1985 in Zwitserland en de vele lessen van Gelek Rimpoche, Tarab Tulku Rinpoche, Dagyab Rinpoche, Han de Wit [1] e.a. maakten mij enthousiast voor het boeddhisme.
Mijn omgeving zag het allemaal met welwillende ironie aan!
Zo ben ik 25 jaar in allerlei functies min of meer actief geweest binnen Jewel Heart. Heb op mijn lekenmanier geprobeerd de mensen van verschillende studiegroepjes te begeleiden. Het was allemaal nogal amateuristisch en ik was me zeer wel bewust dat het mij ontbrak aan echte kennis, echte wijsheid, ervaring en ontwikkeling.

De muur van grote twijfel
Perioden van twijfel, eerst alleen de gewone intellectuele twijfel, konden niet uitblijven. Uiteindelijk liep ik toch tegen de muur van grote twijfel aan. Dat was een heel moeilijke periode. Ik ben daar doorheen gekomen door me te verdiepen in de geschriften van oude en moderne westerse spirituele denkers over de zogenaamde noodzakelijke twijfel [2].
Het was geen gemakkelijke tijd, maar kennelijk ook onvermijdelijk. Die periode maakte ook dat ik afkickte van veel onnodige ballast, me weer verbonden voel met mijn wortels in de westerse spirituele ontwikkeling, me ook kan voeden, en dat heb ik nodig, met de ervaringen en gedachten van wijze mensen, ook van deze tijd en westerse cultuur, met poëzie en verhalen.



Gelek Rimpoche in Maasbommel

Waarde van het boeddhisme voor mij

Voor mij is het boeddhisme een prachtige levensfilosofie met methoden die het leven hier en nu werkelijk anders kunnen maken. Ook de diepe inzichten in de menselijke psyche en de werking van de geest zijn zeer verhelderend [3].

De traditionele beoefening van het boeddhisme met zijn rituelen en devotieoefeningen, gebeden, recitaties, de culturele aspecten van het Tibetaans boeddhisme, hoe waardevol voor de Tibetanen dan ook, werkte na enige tijd echter voor mij eerder vervreemdend dan helend.

De waarde van het boeddhisme ligt voor mij in de oproep van de historische Boeddha inzicht te verkrijgen in de oorzaken van het persoonlijke lijden en daarmee in dat van anderen, inzicht en training in de werking van de geest, het doorzien van de illusie van het menselijk waarnemen, de diepe wijsheid van onderling afhankelijk bestaan en vooral de motiverende en energiegevende bodhisattva gelofte. Dat is de universele opdracht voor elk bewust menselijke wezen, ieder naar eigen vermogen en omstandigheden.

Ik voel grote dankbaarheid voor al degenen die mij op het boeddhistische pad hebben gebracht, ik ben veel aan ze verschuldigd, maar de behoefte om tot een eigen afweging te komen van wat wel en niet essentieel is voor de individuele weg die ik heb te gaan, is voor mij heel belangrijk.

Dat moment van inzicht was een echte doorbraak die me weer ruimte en vrijheid heeft gegeven om het wezenlijke van het boeddhistische gedachtegoed op te nemen en te integreren in het niet op zichzelf staande proces dat ik ben.

Westerse aanpak van het boeddhisme

Ik volg met belangstelling de wereldwijde discussie om te komen tot een westerse aanpak van het boeddhisme in deze waanzinnige wereld en ik hoop op een dialoog met andere boeddhistische tradities om, ondanks alle verschillen van inzicht en cultuur, te komen tot wederzijds samenwerking [4].

Mijn beeld van de Boeddha is dat van een nuchter en praktisch mens, intens begaan met het leed van de mensen, zonder het waas van mystiek dat in de loop van de tijd om hem heen geweven is.

Het boeddhisme is als een levend organisme en willen we dat levende boeddhisme ook in het Westen levend houden, zal het, zoals het in de geschiedenis altijd is gegaan, de uitdaging moeten aangaan begrip te hebben voor, in contact te treden met en zich aan te passen aan een omgeving die volstrekt anders is dan de omgeving waarin het zich heeft ontwikkeld [5].

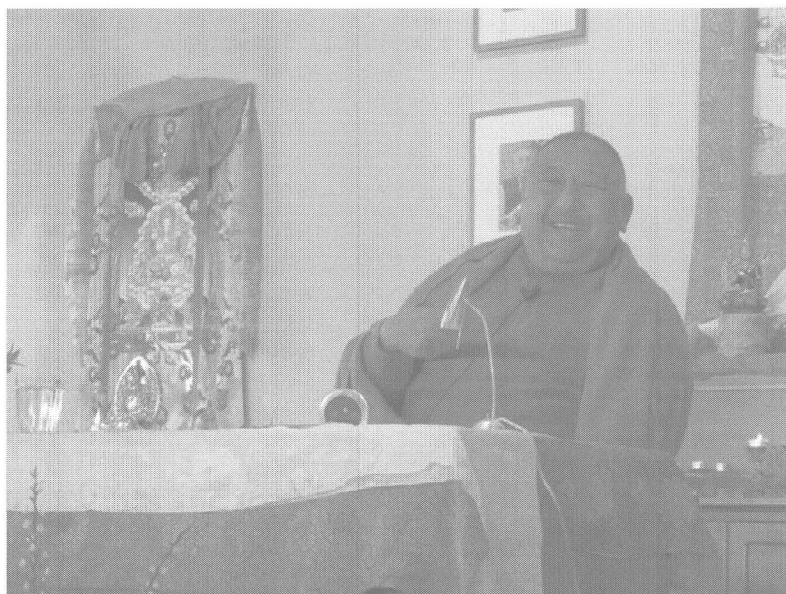
1 'Het planten van de dharma in het westen' (transcript),: Han F. de Wit
'De verborgen bloei': Han F. de Wit
'Het open veld van de ervaring': Han. F. de Wit

2 ' De moed tot het onmogelijke, Kierkegaard en Zen': Ton Lathouwers, Luce Ramakers & Jan Bor
'Spinoza's intuïtie': Jan Knol
'Geloof in de Twijfel': Stephen Batchelor

3 'Het universum in een enkel atoom': de Dalai Lama

4 'Westers Boeddhisme': Anagarika Govinda
'Boeddhisme zonder geloof': Stephen Batchelor

5 'Bekentenis van een boeddhistisch atheïst': Stephen Batchelor☼



Guru yoga

Aantekeningen van Ineke Vrolijk
Bewerkt door Mariët Mensink

Wat je ook aan spirituele ontwikkeling krijgt, alles is geworteld in de guru yoga.
Het is de bron waardoor je hindernissen kunt zuiveren, het kanaal waardoor je in staat zult zijn zegeningen, ondersteuning en hulp te krijgen.
Het is de ondersteuning van je totale spirituele beoefening. Je Tsongkhapa zei:

Er zijn perioden waarin, als je tracht te luisteren,
je er niets van zult begrijpen,
als je tracht te lezen, je de woorden niet kunt vangen,
als je tracht te denken er geen goede gedachten zijn,
als je tracht te mediteren niets in je ontwikkelt,
als je tracht sommige gebeden te reciteren, je ze niet kunt zeggen.
Zulke tijden zijn er. Wat doe je dan?
Niets, behalve vertrouwen op de guru yoga beoefening.
Ga terug naar de guru yoga.
Dit is het pad dat je zal beschermen.
Het maakt dat je begrijpt, je ontwikkelt.

Kies als wortelguru (je belangrijkste leraar) degene wiens lessen effect hebben op jouw geest, waardoor je wat meer ontwikkelt.

<u>Authenticiteit/ waarmerk van de leraar</u>
Vind een spirituele leraar die in verbinding staat met de levende tradities van de leringen van de Boeddha. De leraar en leringen zijn onderling verbonden. Beide moeten zuiver zijn!!!!
De proef of de leraar zuiver is ligt alleen in de leringen die hij geeft, niet in z'n gedrag. Boeddha is volmaakt, omdat al z'n leringen dat zijn. Zij brengen wat ze beloven te geven, ze raken mensen en helpen hen.

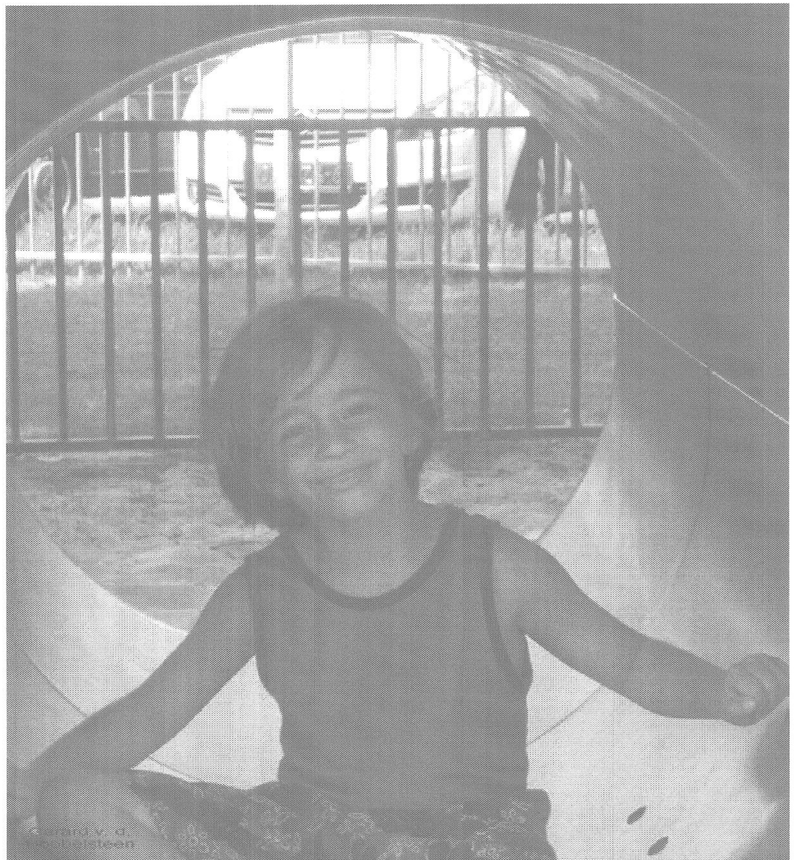
<u>Kwaliteiten van de student</u>
De student heeft een onpartijdige en onbevooroordeelde geest. Hij/zij is niet al te gehecht aan eigen ideeën, noch afwijzend ten opzichte van ideeën van anderen.
De student bezit onderscheidende wijsheid. Weet het verschil tussen goed en fout, zowel m.b.t. zichzelf als tot de leer.
De student voelt zich aangetrokken tot de dharma en verlangt naar spiritualiteit.
De student kan met aandacht luisteren en heeft een goede motivatie.
De student heeft vertrouwen in en respect voor leraar en dharma.
Uitdagen, debateren, ter discussie stellen, is niet respectloos t.o.v. de guru. Je moet uitdagen, je moet argumenteren, je moet debateren, als je dat kan. Het helpt je om de dingen beter te begrijpen.

Blind geloof en eigenwijsheid/onverzettelijkheid zijn de ergste problemen in het begin van de spirituele beoefening.

Liefde met handen en voeten

Door de moderne technologie wordt de wereld steeds kleiner. Dat heb ik maar weer eens aan den lijve ondervonden door via internet een bijzondere vrouw te leren kennen uit Venezuela, die ik inmiddels vol trots mijn vriendin noem. Deze zomer was ze twee en halve maand bij me, samen met haar zesjarige zoontje Indy Dalai. En over hem gaat dit artikel.

Gerard van den Dobbelsteen
Foto's: Geraldo van den Dobbelsteen



Deze zomer heb ik samengewoond met Indy Dalai. En hoewel hij vernoemd is naar zowel India als de Dalai Lama was er op het eerste gezicht weinig vredelievends aan hem te bekennen. Zijn grote helden waren Spiderman en Batman, die in de vorm van actiefiguren het gevecht aangingen met allerlei slechteriken of met elkaar. Het was zijn favoriete bezigheid, twee poppetjes met veel lawaai tegen elkaar botsen of tegen ieder ander voorwerp in huis. Daarnaast speelde hij graag spelletjes op de laptop, met in de hoofdrol dezelfde superhelden. In Venezuela word je geacht om als jongen stoer te zijn, en hij voldeed met verve aan dit beeld. Althans, hij deed qua gedrag zijn best om hier aan te voldoen. Zijn manier van lopen deed me denken aan de typische macho man. Als kind van een Nederlandse vader had hij echter blond haar en een nogal guitig hoofd. En al snel bleek hij ook van binnen echt een kind te zijn: ik had een kamer speciaal voor hem ingericht als jongenskamer, maar deze kamer bleek toch wel wat te ver af te liggen van het bed van zijn moeder, dus heeft hij continu bij ons op de kamer geslapen.

Taal

De enige taal die Indy sprak was Spaans. En mijn Spaans is nou niet echt om over naar huis te schrijven. Verder dan een paar losse woordjes kom ik niet. In het begin snapte hij dat nog niet zo en bleef hij honderduit tegen me aan kletsen. Hij kon dan met gemak drie keer dezelfde vraag stellen en me met vragende ogen aan blijven kijken, terwijl ik echt geen benul had wat hij van me wilde. Later kreeg hij dit door en begon hij steeds meer

Erg mooi om te zien hoe open kinderen ten opzichte van elkaar staan.

gebaren te gebruiken: vooral dingen aanwijzen en dan duim omhoog of duim omlaag. Ik probeerde hem door middel van veel herhalen wat Nederlandse woordjes bij te brengen als 'kom eens hier', 'pas op' en 'eet smakelijk'. Telkens als hij naar bed ging en ik hem welterusten wenste, reageerde hij dan ook met 'eet smakelijk' om daarna in een deuk te liggen van het lachen. Ook bleef hij me steevast Geraldo noemen. Doordat hij constant ofwel Nederlands hoorde, ofwel het Engels dat ik met zijn moeder sprak, ontwikkelde hij steeds meer een neptaal die gebaseerd was op klanken uit deze twee talen, waarbij hij dan het idee had dat hij verstaanbaar was.

Non-verbaal

De verbale communicatie tussen ons verliep dus moeizaam. Maar wilde dat ook zeggen dat het moeizaam liep tussen ons? Eigenlijk niet. Wat we niet konden zeggen maakten we goed door dingen te doen: overslaan met een ballon, voetballen, samen een puzzel maken. Hij vond het heerlijk om voorgelezen te worden, ook al deed ik dat in het Nederlands en verstond hij er waarschijnlijk helemaal niks van. Vanaf het begin was ik een soort voorbeeld voor hem. Als ik gitaar ging spelen, dan wilde hij dat ook doen. Deed ik fitnessoefeningen, dan kwam hij bij me staan om me na te doen. Hij hield van stoeien en vechten, maar als ik stop zei, dan stopte hij ook echt. Als hij een tekening had gemaakt, kwam hij altijd even langs om hem te laten zien. Op een van de eerste dagen had hij gezien hoe ik een vlieg met een glas had gevangen en daarna naar buiten had gezet, en steeds als hij een vlieg zag, wees hij hem aan, zodat ik hem kon gaan vangen. Op het moment dat ik mijn haar omhoog had gedaan met gel, kwam hij met zijn hand om het weer glad te strijken, want het moest hetzelfde zijn zoals hij het had. Als ik op de luie fauteuil in slaap aan het vallen was, dan voelde ik dingen bewegen: Indy legde een dekentje over me heen en bracht me een knuffeldier.



Liefde

Meer dan twee maanden heb ik hem bezig gezien, spelend met Nederlandse kinderen die hij niet kon verstaan. Erg mooi om te zien hoe open kinderen ten opzichte van elkaar staan. Taal, die voor ons volwassenen zo belangrijk is om dingen duidelijk te maken, lijken ze helemaal niet nodig te hebben. En vooroordelen naar elkaar toe ontbreken ook totaal. Het opende weer mijn ogen dat we zoveel van kinderen kunnen leren. Iets wat ik eigenlijk al wist, maar wat Indy me weer eens heel erg duidelijk maakte. Toen mijn vriendin samen met Indy op de terugweg op het vliegveld van Frankfurt aan het wachten was, zag Indy een gezin. 'Kijk', zei hij, 'zo kunnen we ook zijn, dan ben jij de moeder en Geraldo de vader, en ik het kind.' Liefde heeft geen woordelijke taal nodig, het is al een taal op zichzelf, een taal die met name kinderen heel goed spreken.☼

Een Salomonsoordeel van Boeddha

Een boeddhistische jataka over een kinderdievegge

Een vrouw ging met haar zoontje voor een wasbeurt naar de lotusvijver van een wijze*. Ze baadde het kind en nadat ze het op een doek gezet en zijn gezichtje gewassen had, daalde ze van de oever af om zelf een bad te nemen. Op dat ogenblik liet een yakkhini** haar oog op de baby vallen en begerig om hem te verslinden nam ze de vermomming van een vrouw aan en vroeg: 'Vriendin, wat een mooie jongen! Is het uw kind?'
'Ja, moedertje.' zei zij.
'Ik zal hem te drinken geven.'zei de yakkhini.
'Doe dat.'zei de moeder.
De yakkhini nam het kind op en speelde er een poosje mee, tot ze aanstalten maakte er met hem vandoor te gaan. De ander bemerkte het en holde er achteraan. Ze haalde de yakkhini in.



Foto internet

'Waar breng je mijn kind heen?' vroeg ze.
De yakkhini zei: 'Hoe is er voor jou een kind uit de lucht komen vallen? Dit is mijn kind!'
Zo ruzie makend passeerden ze de huisdeur van de wijze. Deze hoorde het gekrakeel. Hij liet de vrouwen roepen en vroeg wat er gaande was. Toen hij de reden van het geschil had vernomen, merkte hij dat de ene een yakkhini was omdat ze niet met haar oogleden knipperde en door de rode kleur van haar ogen. Hij zei: 'Zullen jullie je houden aan mijn uitspraak?' Dat beloofden ze.
Daarop tekende hij een krijtlijn en legde het jongetje op het midden daarvan. De yakkhini moest het kind bij de handjes beetpakken en de moeder bij de voetjes. 'Trek er beiden aan en probeer het naar je toe te halen. Wie erin slaagt het kind naar zich toe te trekken, van haar is het,' zei hij. En zij beiden trokken. Maar toen er aan hem getrokken werd, kreeg de baby het te kwaad en zette een keel op. De moeder liet haar zoontje los met een gevoel of haar hart brak en stond te huilen.
Daarop vroeg de wijze aan de omstanders: 'Is de moeder weekhartig tegenover haar kind of zij die niet de moeder is?'
'Het hart van de moeder is zacht gestemd, wijze.'
'Is dan de moeder zij die aan het kind blijft staan trekken of degene die het kind heeft losgelaten?'
'Zij die het heeft losgelaten, wijze.'
'En deze vrouw, kennen jullie die als een kinderdievegge?
'Nee, wijze.'
'Het is dan ook een yakkhini. Zij nam het kind mee om het op te eten.'
'Hoe weet u dat, wijze?'
'Omdat ze niet met de oogleden knippert en rode ogen heeft en ook omdat ze geen schaduw afwerpt en vanwege haar onbevreesdheid en haar meedogenloosheid.'
Daarop vroeg hij haar: 'Wie ben jij?'
'Ik ben een yakkhini, heer.' gaf zij toe.
'En waarom roofde je dit jongetje?'
'Om het op te eten, heer,' bekende ze.
'Jij verblinde dwaas! Doordat je vroeger kwaad hebt gedaan, ben je geboren als yakkhini. Nu doe je opnieuw kwaad! O! Wat een verblinde dwaas ben jij!'
Zo veegde hij haar de mantel uit. Hij onderrichtte haar in de vijf regels van goed gedrag en liet haar gaan. De moeder van het jongetje wenste de wijze een lang leven toe en zong zijn lof. Daarna ging ze heen met haar kind.

* De wijze is de Bodhisattva, een vroegere gedaante van de historische Boeddha.
** Yakkhini, vrouwelijk van yakkha, een mensenetende demon.☼

Wat het boeddhisme betekent voor… Inge Kappen (1976)

In mijn adolescentie zat ik niet zo lekker in mijn vel. Ik was op zoek naar iets, naar mezelf, naar wat ik wilde, waar ik voor stond. Ik kom uit een katholiek gezin. Het was niet streng, ik hoefde niet perse mee naar de kerk en deed dat op een gegeven moment ook niet meer. Ik had vraagtekens bij verschillende dingen, bijvoorbeeld dat je moest geloven zonder veel vragen te stellen, en wist dat dit het niet was voor mij. Maar zo'n religieuze achtergrond geeft toch een spirituele basis, zorgt dat je op een bepaalde manier naar het leven kijkt.

Mariët Mensink

Eerste kennismaking met het boeddhisme
Op mijn negentiende ben ik naar Ierland gegaan, naar Dublin als au pair. Ik ging op zoek naar iets van yoga, daar had mijn moeder veel baat bij. In een vegetarisch cafeetje kwam ik een man van een boeddhistisch centrum tegen, met flyers over een open meditatieavond. Ik ging er heen en het beviel, het raakte me en heeft me niet meer losgelaten. De metta-meditatie gericht op het ontwikkelen van liefdevolle vriendelijkheid was heel fijn. Ik merkte dat ik erna anders contact maakte, een ander gevoel had naar mensen. De shamatha-meditatie, de concentratie op de ademhaling vond ik moeilijk, als je dan ziet hoeveel gedachten je hebt…
Maar ik wist wel meteen dat ik aan beide stukken wat had: 'Het ene kan me meer rust geven, meer aandacht, helpen in het nu te zijn. Het andere helpt me meer liefde en compassie te ontwikkelen. Hier wil ik meer mee'. De meditatie werd gegeven vanuit de FWBO (in het Nederlands VWBO = Vrienden van de Westerse Boeddhisten Orde). De oprichter Sangharakshita heeft verschillende boeddhistische stromingen geïntegreerd. Ik vond het jammer dat er in Nederland alleen een afdeling in Amsterdam zat.
In 1996 ontdekte ik Jewel Heart. Ik ging een klein jaar naar de open meditatieavonden van Ed Houpermans. De meditaties waren herkenbaar vanuit wat ik in Dublin had meegekregen. Ik hoorde er van de studiegroepen, dat er in het Tibetaans-Boeddhisme veel gestudeerd werd, dat je dan probeerde om wat je leerde toe te passen in je leven.

Tibetaans-boeddhisme
Ik ging op stage naar Zuid India. Daar is niet veel boeddhisme. Na mijn stage trok ik naar het noorden, o.a. naar Dharamsala. Daar heb ik de basiscursus Lamrim gedaan. Dat was erg verhelderend, het gaf overzicht, alles paste in elkaar, dingen die tegenstrijdig leken, bleken dat niet. Toen wist ik dat niet, maar later dacht ik: die Tsongkhapa, die het allemaal zo inzichtelijk heeft weten te maken, moet wel een erg heldere geest hebben gehad.
Er was een mooie sfeer, leuke mensen, fantastische leraren.
Daarna heb ik het Tibetaans-Boeddhisme niet meer losgelaten, al had ik wel momenten dat ik het te intellectueel vond en meer meditatie wilde.

Terug in Nederland volgde ik een groep bij Jewel Heart en bij het Maitreya instituut losse lezingen en later het basisstudieprogramma. Dat programma duurt vier jaar en is een traditionele scholing met teksten en lessen zoals (jonge) monniken die ook in het klooster krijgen. Lessen over de Lamrim, geest en cognitie, de filosofische scholen en dergelijke.

Ik heb het programma niet helemaal afgemaakt en de examens die erbij hoorden niet gedaan, daar had ik weerstand tegen. Als je die wel doet krijg je een bepaalde titel, dan weet iedereen dat je de stof beheerst. Na deze basisopleiding is er nog een master.
Het was veel, teveel: Maitreya en Jewel Heart, en ik ging(en ga) ook nog naar Dagpo Rinpoche. Toen heb ik Jewel Heart als vast lijntje gehouden.



Zijn lessen zijn zo praktisch, alles wat je leert en leest kun je meteen gebruiken.

Een nieuwe kijk door Rimpoche

Het contact met Gelek Rimpoche deed toch het meest met mij. Zijn lessen zijn zo praktisch, alles wat je leest en leert kun je meteen gebruiken. De oefening van geduld bijvoorbeeld, wat je er zelf aan kunt hebben en een ander. De vergankelijkheid, de gehechtheid en het loslaten. Ik kreeg vooral een nieuwe kijk op emoties, op de basisemoties, de aantrekking, afkeer, neutrale gevoelens. Maar ook op boosheid, op trots en jaloezie. De lessen over compassie, het Tonglen stuk. Het is zo helder verwoord. Het is zo compleet.
Ik had bij alle hoofdstukken van de Lamrim het idee: hier wordt alles nieuw benaderd en ik kan er meteen wat mee.

Ik was in het begin wel te streng voor mezelf. Zat teveel in goed - fout denken en was nogal veroordelend. Daar heeft Rimpoche heel veel aan gedaan, gewoon tussen de lessen door, tijdens de taakjes die ik bij de retraites vervulde, zoals de verzorging van Rimpoche. Ik kreeg steeds kleine lessen over mijn eigen persoonlijkheid, mijn worstelingen en zelfbeeld, mijn behoefte aan erkenning. Hij zet alles op de kop, is op het ene moment toornig en het andere moment heel liefdevol. Ik vond de weken dat Rimpoche les gaf vele jaren inspirerend, maar ook erg slopend door wat er allemaal met mij gebeurde. Dat is nog steeds zo, maar het is wel veel milder geworden.
De afgelopen keer had ik een vraag, maar ik vind vragen stellen in een grote groep moeilijk, en zat te dubben of ik hem zou stellen. Toen vroeg hij: 'Wie heeft er vragen?'en hij keek me recht aan. Ik raakte ervan in de war en daarna was de tijd alweer voorbij.

Alles op zijn kop

De leraar is in het Tibetaans-Boeddhisme heel belangrijk, de basis. Als ik de Lamrim zou leren alleen uit boeken dan weet ik niet of ik er zover mee gekomen zou zijn in mijn dagelijks leven. Voor mij is Rimpoche heel belangrijk om alles in perspectief te zetten. Als ik denk dat ik het snap zegt hij iets waardoor ik weer andere inzichten krijg, van: 'O ja, er zit een andere kant aan', of: 'Ik snap het eigenlijk helemaal niet'. Als je te recht in de leer bent, dingen vast gaat zetten, 'zo moet het, zo niet', zet hij dat recht door alles op zijn kop te gooien.

Dat vind ik ook het lastige van Vajrayana, dat al je vaste aannames, het dualistische denken, op de schop gaan. Ik zeg de versjes op, maar ik doe er op dit moment weinig mee. Tijdens de lessen gebeurt er wel van alles, maar ik heb er geen greep op, er zitten zoveel lagen in, van betekenis, linken, visualisaties, het duizelt me vaak, en dan frustreert het me. Ik houd er wel een lijntje mee, omdat ik er toch iets uit haal wat ik heel waardevol vind, het is veel directer, werkt meer op onbewust niveau en de band met de leraar is heel intens.
Ik ben heel blij met de Ganden Lha Gyema en dat ik de Migtsema retraite onder leiding van Len Kosse heb gedaan. Daar is een basis gelegd



Dat vind ik ook het lastige van Vajrayana, dat al je vaste aannames, het dualistische denken, op de schop gaan.

terugkrijgt klopt, en het voelt ook niet zwaar, of als opdracht, het gaat vanzelf, maar er blijft minder ruimte over voor andere dingen, en... daardoor is er soms ook méér afstand tot anderen. Het is een soort wet van behoud van energie, dat je een coconnetje gaat maken: eerst komt Nefèli, dan, na een tijdje kom ik en dan pas Ron, mijn partner. En daarna pas komt de rest: zoals mijn werk en andere mensen.
Ik kan me soms afsluiten van problemen van andere mensen, omdat het er niet meer bij kan. Het is zo tegenstrijdig eigenlijk, maar ook logisch.

waar ik op terug kan vallen als ik het met Vajrayana moeilijk heb. Len wist vanuit haar eigen beleving de essentie over te brengen. Het boekje van Lama Yeshe 'Introductie in tantra' vind ik ook erg fijn, om wat meer van Vajrayana te snappen.

Het moederschap

Ik had een grote kinderwens en streed daarmee, want was die sterke oerdrang geen gehechtheid en zou ik niet veel beter kunnen beoefenen zonder kinderen? Rimpoche zei me dat er niet één weg beter of slechter is. Het gaat erom hoe je het doet. Je hoeft geen monnik te zijn, ook als leek kun je goed oefenen.
Onze dochter Nefèli (Grieks voor 'wolk, dat wat er tussen hemel en aarde is') is nu anderhalf jaar. Ik leer heel veel van haar. Het gevoel van onvoorwaardelijke liefde. Een fantastisch mooi gevoel, met niets te vergelijken. Ik kende het niet tot zij er was. Het gaat vanzelf dat ik het ook voor anderen kan voelen. De hongersnood in Afrika op dit moment komt nu zoveel meer binnen, ik voel me veel meer verbonden, heb veel meer drang om iets te doen, vanuit dat moedergevoel. Ik vind het heel fijn om dat te voelen. Ik heb het ook met kinderen van anderen, dat het me meer raakt, zowel bij de leuke als bij de moeilijke dingen die met die kinderen gebeuren.
Maar het moederschap heeft ook die andere kant, dat het heel veel energie kost, het slokt je op. Het cliché dat je er heel veel voor

Er is ook ego: het identificeren met haar, trots zijn op haar. Dat kan op verschillende manieren, dat ik me echt verheug om haar, dat ik blij voor haar ben dat ze iets kan, maar ook dat ik vooral leuke kanten van haar wil horen of zien omdat dat voor mezelf fijner is. Het verder uitbouwen van compassie, dat je begint bij jezelf en je naaste omgeving en dat je het gevoel van die onvoorwaardelijke liefde dan gaat uitbreiden, wordt daardoor lastig. Op mijn kussentje lukt het misschien wel, maar als ik moe bent van mijn werk, en Nefèli 's avonds moe en jengelig is van het kinderdagverblijf, en er moet eten op tafel komen, dan heb ik niet veel ruimte voor anderen meer hoor.

Verwondering

Een andere kant die ik bijzonder vind, is dat ik me kan overgeven aan haar ritme. Ik ben een piekeraar van mezelf uit, maar door Nefèli pieker ik veel minder, ben ik meer in het nu. Het is wel even leren geweest om los te laten wat je allemaal op een dag wil doen, om je over te geven aan haar ritme. Maar dan geeft het wel veel rust en er zijn kleine dingen waar ik nu oog voor heb, die ik eerder niet zag. Het is fijn dingen vanuit haar te zien, vanuit haar verwondering. We vonden een klein kikkertje in de kelder en deden die in een glas. Nefèli wilde de kikker een kusje geven. Ik had een kikkertje eigenlijk nooit goed bekeken. Ik keek er met andere ogen naar. Nefèli vindt het onderscheid tussen een mens, een vlieg, een miertje of een kikker niet zo belangrijk. Mieren vind ik vaak vervelend en vliegen zoemen door het huis,

maar door Nefèli krijgen deze dieren een andere betekenis.
Ik ben heel goed in het me identificeren met bepaalde ideeën en gevoelens. Ik zie hoe Nefèli hartstochtelijk verdriet kan hebben of boos kan zijn en dan na een minuutje weer blij is. Ze kan verdriet en boosheid loslaten, ze zet het niet vast.

Boeddhistische opvoeding
Of ik haar een boeddhistische opvoeding wil geven? Ik heb geen heel duidelijk beeld daarvan. Wat ik belangrijker vind is het doorgeven van universele waarden die in alle religies zitten, bijvoorbeeld het leven te respecteren, de verbondenheid met alles wat leeft. Als ze dat vanuit zichzelf doet, zoals het kussen van een miertje of kikkertje, wil ik wel laten merken dat ik dat mooi vind, dat ze dat mag doen en blijven doen, maar het moet niet gedwongen worden, ik wil niet allerlei concepten op haar plakken van 'zo moet het'. Als ze een diertje zou doodmaken zal ik haar wel uitleggen waarom ik dat geen goed idee vind. Ik wil haar graag begeleiden in het met aandacht in het hier en nu leven, in zoverre als ik dat kan. Maar het hoeft niet boeddhistisch te zijn. Het hangt ook af van haar interesse daarin. Misschien nemen we haar mee naar verschillende tradities. Als ik merk dat ze zich aangetrokken voelt door het boeddhisme, omdat ze ziet wat wij doen en ze wel eens meegaat naar Jewel Heart dan is het goed. Maar er is niet één manier waarvan ik denk: zo moet het.
Ze heeft wel een kleine Groene Tara op haar kamer staan, dat is een boeddhistische vorm, maar staat symbool voor liefdevolle vriendelijkheid, compassie, bescherming tegen angsten. En ze is verzot op mijn damaru en bel. Ik wil het boeddhisme niet opdringen maar zeker ook niet weghouden. Ik wil haar wel ervaringen met spiritualiteit meegeven. Ron en ik doen dat samen natuurlijk. Hij zal misschien andere dingen mee willen geven.

Nieuwsgierig naar mensen
Ik werk als GZ psychologe in het kinder- en jeugdpsychiatrisch ziekenhuis Karakter in Doetinchem op de polikliniek. Dat is gericht op kinderen van 4 t/m 18 jaar met psychische en ontwikkelingsstoornissen. ADHD en autisme komt veel voor, maar ook angststoornissen, tics en depressie. Bij jongeren zie je ook persoonlijkheidsstoornissen in ontwikkeling. Ik doe intakes, waar ik de diagnose helder probeer te krijgen en welke behandelaanbod zou passen. Daarnaast geef ik behandelingen. Op het moment werk ik dus vaak met iets meer afstand, ik reflecteer minder, maar ik voel ouders wel beter aan.

Ik heb een tijdje gehad, toen ik een jaartje orthopedagogiek studeerde, dat ik me afvroeg of ik dit wel wilde. Toen ging ik als au pair werken en daarna wist ik het zeker: 'Ja dit is eigenlijk het enige wat ik echt wil.' Ik ben nieuwsgierig naar hoe kinderen, mensen denken en in het leven staan. Ik vind het heel bijzonder en leerzaam van mijn werk, dat ik mee mag kijken in de psyche van kinderen. Het is een natuurlijke wens om iemand, bij wie alles niet zo lekker loopt, te helpen, zodat kinderen en ouders gelukkiger worden. Dat is niet altijd haalbaar, regelmatig moet je met iets kleins tevreden zijn. Maar als ik zie dat het iets beter gaat, dat kinderen meer grip hebben op hun leven, in plaats van overspoeld te worden door angst of emoties, dat hun zelfbeeld positiever wordt -niet alleen door mijn bijdrage natuurlijk, dan verheug ik me echt voor hen, ben ik heel blij dat ik dat mag meemaken en geeft dat veel inspiratie.

Boeddhisme in het werk
Ik heb het wel nodig om iets van succes te zien. Werken met mensen bij wie de problematiek zo groot en complex is dat ze steeds terugvallen, één stap vooruit en twee stappen terug, dat zou ik waarschijnlijk niet kunnen.
Natuurlijk gaat het niet altijd goed, lukt het niet te veranderen, zijn er terugvallen. Dan vind ik het belangrijk om terug te vallen op collega's en intervisie, maar ook op het boeddhisme. Ik heb heel vaak dat Rimpoche of andere leraren dingen vertellen die ook voor mijn werk heel erg van toepassing zijn. Niet alleen op de kinderen, maar vaak ook op mezelf, op mijn eigen houding in het proces.

Eén van de dingen die ik meer zou willen is 'écht er zijn'. Je moet toch produceren, ook in mijn branche. Je wordt geacht een bepaald aantal contacten op een dag te hebben, en voor elk contact staat een vaste tijd. Daar ben ik niet zo goed in. Ik heb graag alle tijd voor mensen

en daarna tijd om het te laten bezinken. Tempo maken is lastig. Maar ik vind het inmiddels ook wel goed hoor. Je kunt wel zeggen: 'Al zie ik maar één patiënt per dag, als ik die kan helpen is dat prachtig', maar als je vijf mensen iets kunt bieden waar ze mee verder kunnen, is de kwaliteit misschien iets minder, maar waarschijnlijk goed genoeg.

Mijn beste ervaringen heb ik, als ik er echt ben, echt contact maak, dus ook met mezelf. Dan sluit ik beter aan, snap ik meer, zie ik ook stukjes van mezelf, is er meer herkenning.

Ik vind het mooi dat er in de psychiatrische en psychologische hulpverlening meer ruimte komt voor spirituele technieken als mindfulness. Ik moet zelf nog uitzoeken hoe ik die technieken als therapeut op een speelse manier voor kinderen kan gebruiken.

Kleine dingen die ik te snel vergeet zijn het beginnen van de dag met een motivatie en de dag af te sluiten met een toewijding. Als ik het doe merk ik dat het veel meer kracht geeft aan mijn werk. Het plaatst alles wat ik doe in een groter perspectief.☼

Door mijn leerlingen verdiep ik mij

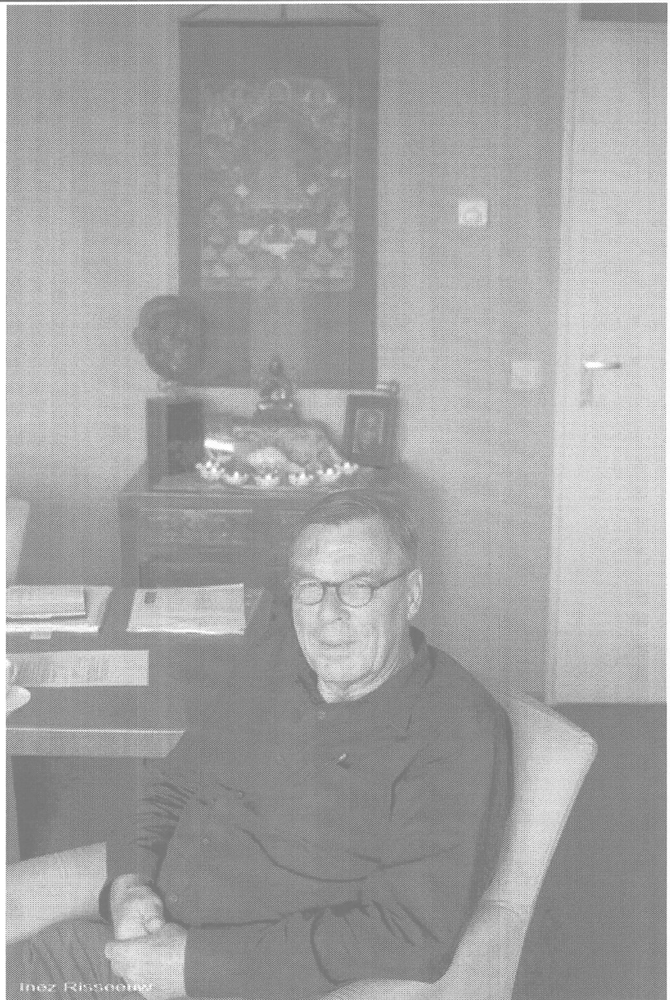
Is er bij lesgeven altijd sprake van eenrichtingsverkeer of draaien de rollen wel eens om en is de leraar net zo goed leerling? En wat leert hij dan zoal van zijn leerlingen? Met die vraag in gedachten stap ik in de trein naar Rotterdam voor een gesprek met Peter van Wanrooij, sinds jaren groepsbegeleider voor Jewel Heart in o.a. Utrecht en Den Bosch. En sinds vijf jaar mijn groepsbegeleider voor o.a. 'The Three Principles', 'The Odyssee' en 'Transforming Negativities.'

Inez Risseeuw

Een gulle rode bank. Foto's van Tibetaans-Boeddhistische taferelen, een altaar en een thangka erboven met Tsongkhapa als centrale figuur. Een volle boekenkast. En op de bank een kinderboek 'Bang voor vampiers' van Paul van Loon. Dat is het interieur van Peters flat op achttien hoog.
Door de grote ramen uitzicht op het opengebroken hart van Rotterdam; omhoog rijzende torenflats in steigers, de Rotterdamse Schouwburg en het West-Blaak gebouw en op de achtergrond de Euromast en de Erasmusbrug die in nevel verdwijnt.
Peter werd geboren in Kaatsheuvel en groeide daar op tot zijn twaalfde levensjaar.

'Ik was een lastige leerling,' zegt Peter van Wanrooij.
'Als kind had ik al een drang naar vrijheid. Ik was driftig en opstandig. Ik herinner me een leraar met een bamboehoutje. Die had ik uitgescholden voor "baloog". Hij kwam naar mijn moeder en ik moest mijn excuses aanbieden.
Mijn vader stierf toen ik tien was. Ik wilde naar kostschool en ik wilde onderwijzer worden. Het was zeer tegen mijn moeders zin. En het was duur, honderd gulden per trimester. Maar ik verlangde naar een kloosterachtige setting. Ik denk dat dat iets uit een vorig leven moet zijn. Als ik thuis was gebleven, had ik de rol van

mijn vader over moeten nemen.'
Het was vlak na de oorlog en ondanks veel tegendruk ging Peter naar kostschool.
'Ik herinner me één leraar, Galenus. Ik zat het liefst achterin de klas. Hij liet me vooraan in de klas plaatsnemen, want ik werkte niet hard genoeg. Hij zette me aan, omdat ik meer kon volgens hem.'
Verder herinnert Peter zich geen speciale band met een leraar uit die tijd.
'Ik ging geen banden aan. Door de dood van mijn vader, mijn kleine zusje en een buurmeisje, had ik ervaren dat de dood een zeker gegeven was en ik wapende me zo tegen de verlieservaring.
Ik heb gewoon geleerd mijn gevoel weg te drukken. Het was een kwestie van overleven. Mijn doel was dat diploma.'
Peter doorliep de Mulo en vier jaar Kweekschool. Tijdens zijn opleiding was er nog een korte tijd dat het kloosterleven lonkte, maar uiteindelijk won de vrijheidsdrang. Peter verliet kostschool en werd meester in een derde klas op een Utrechtse basisschool.
'Ik herinner me dat ik in het begin vooral over de hoofden van de kinderen heen keek naar een houten rand op de achtermuur. Maar met de kinderen was ik meteen op mijn plaats. Met hen voelde ik geen bedreiging.'
Door de directheid van de kinderen leerde Peter dat het veilig was om zonder masker te zijn. En dat had weinig met leeftijd te maken. Want ook bij de moeilijk opvoedbare leerlingen en de leerlingen in het Lager Middelbaar Huishoudelijk Nijverheids Onderwijs in Amsterdam voelde hij zich thuis.
'Er was een meid, Anja van der Want, een rasechte Jordanese, die had overal antwoord op. Van haar leerde ik steeds het laatste woord te krijgen. Ik gaf Nederlands: literatuur, tekstverklaring, opstel en grammatica. Maar ik wilde vooral het plezier, het spel bijbrengen in de taal. Dat leerlingen de rijkheid van de taal zien. Met sommige ex-leerlingen heb ik nog contact. Soms krijg ik nog te horen wat ik toen en toen gezegd heb. Zo heb ik een van mijn vrienden aan de avond MAVO overgehouden.'
Al snel haalde Peter zijn hoofdakte en werd er, vanuit zijn eigen onvrede met het leiderschap, een appèl op zijn leidinggevende capaciteiten gedaan.
'Ik ging me met het werk van de adjunct directeur bemoeien. En toen ging de directeur



weg en werd ik directeur. Maar na een poos was die dubbelrol leerkracht/directeur niet meer te handhaven. Voor mijn collega's, maar vooral voor de leerlingen was het niet helder meer in welke rol ik zat.'
Tijdens de grote onderwijshervormingen bestond zijn belangrijkste werk eruit die veranderingsprocessen te begeleiden. Scholen moesten fuseren. Leerkrachten vanuit verschillende onderwijsculturen moesten leren samenwerken.
'Onderwijzers hebben veel weg van journalisten. Ze zijn vakmensen. Ze hebben behoefte aan overdracht, maar zijn ook baas in eigen winkel. Daarbij vergeten ze vaak dat ze in dienst staan van de leerlingen en van de organisatie. De leerkrachten en de ouders waren mijn moeilijkste leerlingen.'
Om allerlei veranderingprocessen en de daarbij horende psychologische 'bijverschijnselen' beter te kunnen begeleiden, volgde Peter van Wanrooij een cursus psychotherapie.
'Je mocht pas een groep begeleiden als je zelf begeleid werd. Je had een spiegel nodig. Leraar en leerling zijn waren daarbij onverbrekelijk met elkaar verbonden.'



Ik ervaarde echter alleen maar warmte, vriendelijkheid en openheid.

Tijdens de tachtiger en negentiger jaren heeft Peter bij heel wat reorganisaties een rol gespeeld.

'Ik was er steeds op uit om groepen tot een geheel te maken. En daarbij was ik altijd uit op verbetering. Ik ben en blijf de onderwijzer met het rode potlood.'

En toen kwam die dag in 1999.

In 1975 was Peters zus aan leukemie gestorven. Ze liet drie jonge kinderen achter. Zijn hele idee over God stond op zijn kop. Als katholiek had hij zich al uit laten schrijven.

'Ik had dat boek van Casey gelezen. 'Is er leven na dit leven?' En 'De weg van de witte wolken' van Govinda. Ik had een aantal jaren aan zenboeddhisme gedaan en de opleiding voor bibliodrama gevolgd. Ik wilde naar Tibet en in 1996 ging ik, een paar dagen naar Lhasa en naar Kathmandu.

En toen kwam die vrijdag. Het was mijn ADV dag. Ik was op zoek naar meer informatie over Boeddhisme. Op internet vond ik dat er in Den Bosch een groep van Jewel Heart was.

Mijn eerste indruk van Gelek Rimpoche? Een gezellige dikkerd. Maar ook meteen de neiging om alles op afstand te houden, want als hij zou zeggen; zo moet het, dan was het voor mij meteen weg wezen.

Ik ervaarde echter alleen maar warmte, vriendelijkheid en openheid. Alles mocht er zijn. Dat heeft me aan hem gebonden. Ik voelde me thuis, net als voor de klas had ik het gevoel geen maskers nodig te hebben. En ik hield van de intellectuele uitdaging.

Ik ben toen meteen bij de Lam Rim ingestroomd. Na verloop van tijd heb ik onder andere samen met Marianne Soeters een cursus opgezet voor groepsbegeleiders. En toen stond ik 'opnieuw voor de klas'. Maar het waren nu geen kinderen en het ging niet om een papiertje, maar om het ontwikkelen van jezelf. Hoe leef je? Dat vergde veel meer openheid van mij.'

Als groepsbegeleider van onder andere 'The Three Principles' en 'The Odyssee' lijken de rollen van begeleider en leerling meer versmolten, meer als twee kanten van dezelfde medaille geworden.

Ik heb heel veel van Gelek Rimpoche geleerd. Rimpoche knalt er soms persoonlijke dingen uit. Moest hij dat wel zeggen, dacht ik dan wel eens. Iets vertellen over je eigen moeite, over je eigen ontwikkeling. Dat heb ik vooral geleerd. Je bent nog geen Boeddha en fouten mogen. Ze zijn je lesmateriaal. Het ontwikkelen van zelfwaardering, zelfrespect. Dat je fouten mag maken. Dat is de les die ik zelf het hardst nodig heb.

Maar ook door mijn leerlingen verdiep ik me. Ik heb leerlingen nodig voor zelfreflectie; ik zeg het nog eens hardop naar de leerlingen toe. Maar voor mezelf maak ik het tegelijkertijd weer duidelijker. Het dringt dieper tot me door. Het wordt meer eigen. En ik kom op nieuwe gedachten.

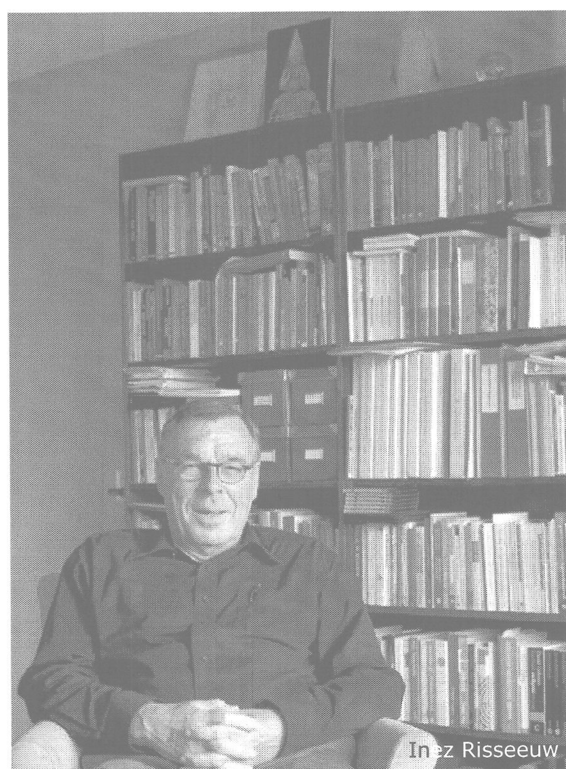
Er zijn van die magische momenten dat ik dingen zeg en denk: 'Waar haal ik het vandaan?' Op zulke momenten lijkt het wel alsof Gelek Rimpoche door mij heen praat.

En dan zijn er de momenten dat mensen over hun persoonlijke ervaringen vertellen, hun sores delen. Waar ze over tobben en elkaar zo helpen erdoorheen te komen. Dan is er een

eenheid.
Mijn stokpaardje tijdens mijn jaren als leidinggevende bij veranderingsprocessen was altijd dat een organisatie een organisme is. Mensen moeten op elkaar inspelen en zich emanciperen en dan vooral de mannen. De vrouwen deden het al.'
Te beoordelen naar de boeken in zijn boekenkast staat Peters leven in het teken van onderwijs en overdracht. Hij slaat het boek open van Carl Rogers, 'Leren in vrijheid'.
'Dit is een boek dat je niet meer los kunt laten. Rogers laat je jezelf ontwikkelen, net als Gelek Rimpoche. En dat hoeft niet in één namiddag.'
Hij leest het citaat voor waar het boek mee begint:

'Het mag eigenlijk in een woord een wonder genoemd worden dat de moderne onderwijsmethoden de heilige onderzoekende nieuwsgierigheid nog niet volkomen verstikt hebben; want afgezien van stimulering is het vooral vrijheid waaraan dit tere plantje behoefte heeft; zonder dat gaat het onherroepelijk te gronde.'
Albert Einstein

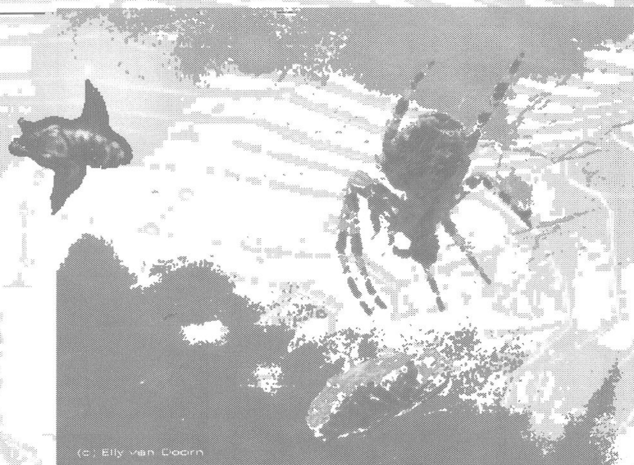
Gevraagd naar zijn stijl als groepsbegeleider komt hij aarzelend op gang.
'Ik kan heel persoonlijk ingaan op mensen. Ik kan confronterende vragen stellen en zo stof tot nadenken geven. Ik geef ruimte om te ontdekken waar het in het Boeddhisme om gaat. Ik ben geen methodisch docent. Ik doe weinig met visualiseren of rituelen. En mijn benadering is vooral intellectueel, kritisch en logisch denken en soms vanuit een heel andere hoek naar dingen kijken.
Mijn ideaalbeeld van de band tussen leraar en leerling is onherroepelijk beïnvloed door mijn jeugdervaringen en ik weet niet hoe ik die moet schetsen.
Ik weet niet wat voor band ik met mijn vader had. Ik heb heel weinig herinneringen aan hem. Ik heb wel een ideaalbeeld van een zorgzame vaderfiguur, maar ik kan het niet in praktijk brengen. Mijn moeder kon dagenlang zwijgen als haar iets dwars zat en ze was niet in staat warmte te tonen. Dat kreeg ik wel bij een tante. Rimpoche is zorgzaam en betrokken. Hij staat open, hij weet veel, hij is geruststellend zonder dat hij bagatelliseert. Hij wijst je nooit af. Ik wou dat ik zo was.'


Inez Risseeuw

Terug in de trein en later al schrijvend herkauw ik wat Peter me verteld heeft.
Zijn leven samenvatten is nog lang niet aan de orde, want Peter hoopt zijn rol als opvoeder en onderwijzer nog jaren vol te houden. Als groepsbegeleider bij Jewel Heart. Als vader en grootvader. Als fotograaf. Maar gaandeweg ons gesprek werd toch wel een rode draad zichtbaar. Een patroon uit zijn jeugd lijkt zich in zijn verdere leven voort te zetten. Keer op keer zag Peter zich geconfronteerd met een behoefte aan goed leiderschap, een leemte die hij vervolgens zelf moest zien op te vullen. Eerst, bij de dood van zijn vader, nam hij de verantwoordelijkheid voor de richting in zijn eigen leven. Later, bij gebrek aan leiderschap in het onderwijs, nam Peter de verantwoordelijkheid voor anderen op zich. Hij sprong in het gat. Omdat iemand het moest doen, maar ook omdat het hem interesseerde. Omdat het misschien zijn grootste uitdaging was.
Bij dat streven ontwikkelde hij zelf de kwaliteiten die hij als kind heeft gemist. Een zoektocht naar goed leiderschap mondde uit in het ontwikkelen van innerlijke leiding. Op die manier werd zijn grootste gemis misschien wel zijn grootste kwaliteit.
Ik ben er verguld mee hem als groepsbegeleider te hebben.☼

Achterkantje

Beestjes


(c) Elly van Doorn

Paula Boon

Oma, ik durf niet naar de wc.
Maar waarom dan niet?
Er zit een spin!

Hoe krijg je de spinnen uit je huis?
Mijn moeder werkte ze naar buiten met de zwabber. Eenmaal buiten renden ze voor hun leven. Wij, als kinderen, mochten ze dan dood trappen.
Ik had een andere manier: ik zoog ze op met de stofzuiger. Maar doden geeft slecht karma en alle wezens zijn ooit je moeder geweest en die wil je toch niet in je stofzuiger laten creperen. Dus, ik ben ermee gestopt en ik laat ze gezellig hangen in de hoekjes van mijn huis.

Een van mijn kleinzonen is sinds kort bang voor spinnen. Dus ga ik aan de slag met een ragebol. Ik draag ze op de ragebol naar buiten. Dat lukt heel aardig. Aarzelend en de boel goed inspecterend kan mijn kleinzoon ten slotte opgelucht naar de wc.

Beestjes! Er zijn er nogal wat in de tuin!
Tja, 'Ik maak uit principe geen beestjes dood', zei ik tegen mijn bezoek terwijl we naast een bloemenperk vol aangevreten plantjes staan. Het wemelde van de rupsen. Mijn bezoek keek me alleen maar meewarig aan!

Vorig jaar kocht ik in een zwak ogenblik slakkenkorrels. Een piepklein doosje maar! Het staat nog in de kast.
Er zijn lekkere vette naaktslakken en slakken met een huisje. Dat huisje kraakt als je er per ongeluk op trapt. Brrrr! Maar ze eten de eitjes van de naaktslakken, dus eigenlijk zou je ze ook een beetje moeten waarderen!
Wanneer het schemerig wordt, ga ik met een bakje de tuin in en raap ze op. Dan breng ik ze naar het bos. Bah, vieze beesten! Niet doden, oké, maar van ze houden doe ik nu ook weer niet.


(c) Elly van Doorn

Laatst liep ik weer met het bakje slakken naar het bos. Zegt mijn buurvrouw: als er een slak over je hand kruipt en je daarna je huid masseert, dan wordt die zo lekker zacht! En later in die week zag ik in de winkel slakkencrème voor een zachte huid. Mij niet gezien! Geef mij maar kloven!

(c) Elly van Doorn